Евгений Павлович Ильин
Психология совести





« Психология совести: вина, стыд, раскаяние»: Питер; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-496-01970-5

Аннотация

Последняя книга профессора Ильина посвящена важнейшему аспекту нравственности личности — психологии совести и ее составляющих — вине и стыду. До сих пор эта проблема недостаточно изучена в отечественной психологии. В книге описаны имплицитные и научные представления о совести, ее природе, роли и функциях. Рассмотрены вопросы о чувстве долга, эмоции вины и угрызениях совести, различные аспекты переживания стыда. Помимо анализа литературы по данной проблеме в книге приведен обширный библиографический список, а также методики изучения совести, вины и стыда.

Издание предназначено для психологов, педагогов, социологов, специалистов по межличностным отношениям, а также для студентов вузовских факультетов соответствующих профилей.

Евгений Ильин
Психология совести: вина, стыд, раскаяние

Предисловие

В современном мире имеет место тенденция обесценивания духовных ценностей. Особенно это касается таких понятий, как совесть, честность, честь. Примечательно, что многие люди даже не осознают до конца сути этих понятий, а иные знакомы с ними лишь на словах, забывая, что их нужно использовать на деле.

Совесть и честность значат для современного человека меньше, чем карьера или успешный бизнес. В нашем сугубо материалистическом мире доминирующей этической системой в бизнесе становится прагматизм. Корпорации, например, охотно пожирают друг друга, продавая и покупая предприятия и компании. Для руководителей корпораций не существует таких понятий, как общее благо или интересы общества. У них есть только собственные интересы, а на уме нет ничего, кроме погони за прибылью. Совесть и компетентность отходят на задний план, уступая место эгоизму, честолюбию и стяжательству.

Как отмечает В. В. Знаков (1999), в Великобритании в период с 1987 по 1991 год только по случаям предъявленных обвинений можно судить о том, что объем мошенничества увеличился более чем в два раза. По данным американских исследователей, за последнее время непродуктивное поведение сотрудников обходится фирмам в миллиарды долларов ежегодно. Эти потери вызваны не техническими проблемами, не экономическими факторами или налогами, а поступками людей, которые присваивают товары, время или деньги своих работодателей, демонстрируя поведение, противоречащее духу сотрудничества, не соответствующее правилам, или проявляют безответственное отношение к своим коллегам, покупателям и контролерам (Батурин, Бормотов, Первухина, 2006). Поэтому важность наличия таких устойчивых черт личности работника, как совесть и честность, выходит на первый план при профессиональном отборе и консультировании компаний и коммерческих организаций. Ученые из Великобритании проводили в 2012 году исследование того, насколько изменилась оценка *поведения людей* за прошедшие двенадцать лет; люди оценивали, насколько они *честны* в различных вопросах (например, исследовалось отношение к тому, что их друг садится за руль, приняв алкоголь), как они относятся к измене супруга, с чем они могут смириться, что принять, а что нет. По поводу супружеских измен половина респондентов сообщили, что таковая вполне может быть оправданна, хотя недавно, при прошлом исследовании, таких заявлений было на 30 % меньше. Также более 60 % опрошенных признались, что оправдывают ложь, которая произносится в защиту их интересов. Ученые сделали вывод, что по многим параметрам проведенного исследования люди стали гораздо «терпимее» — менее моральными.

Опрос мнений российского населения о нравственности показал, что 69 % респондентов считают, что в последние 10–15 лет она в обществе упала, а 57 % респондентов отмечают растущий цинизм (Переверзенцев, 2007).

Как показал опрос Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), россияне считают, что честность и порядочность детей стали меньше заботить их родителей: если в 1989 году на этих качествах делали акцент 73 % опрошенных родителей, то в 2014 году — только 58 %.

Среди современных молодых людей тема совести стала непопулярной: они «стыдятся говорить о высоком», а нравственные вопросы у них оказались «запретными» вплоть до вытеснения в область бессознательного, что в конечном итоге становится причиной серьезных личностных расстройств (Флоренская, 1991).

По данным Л. Ш. Мустафиной (2012), многие молодые москвичи считают, что совесть — это «бред», от которого нужно отвыкать, и что совесть человеку приходится демонстрировать другим для поддержания общественных связей, выказывая цинично-прагматичное отношение к ней.

В международных отношениях наблюдается политика «двойных стандартов», а «джентльменские соглашения» являются не больше и не меньше как средством

манипулирования партнерами по переговорам. Пятна на совести легко оправдываются соображениями дела. Моральный императив Иммануила Канта «поступай только так, как ты бы мог пожелать, чтобы поступали все» в наше время практически позабыт.

Поэтому многими исследователями отмечается, что на современном этапе развития общества необходимость в психологическом анализе таких духовно-нравственных явлений, как совесть, ее роли в становлении личности ощущаются с особой остротой.

Однако большинство авторов не склонны анализировать проблему совести как психологическую, относя ее к этике и морали. Но именно практическим психологам и психотерапевтам приходится заниматься разрешением проблем, связанных с совестью своих пациентов.

Как отмечает Б. С. Братусь (1985), психология старается вовсе игнорировать в своих исследованиях нравственную сферу либо рассматривает ее как некий довесок, «аккомпанемент» к продуктивной деятельности и производственным отношениям.

Как пишут И. К. Макогон и С. Н. Ениколопов (2013), ключевым фактором, сдерживающим систематические исследования этих эмоций, является проблема измерения, а именно необходимость наличия психометрических единиц измерений вины и стыда (Tangney, 1996). Оценивая существующие работы, мы сталкиваемся с двумя проблемами: проблемой используемых определений чувств вины и стыда, а также проблемой того, насколько хорошо эти определения позволяют провести операционализацию рассматриваемых феноменов.

Имеющиеся исследования и публикации зарубежных и отечественных психологов в основном касаются эмоциональных проявлений совести — вины и стыда. При этом имеются разногласия по поводу соотношения совести и стыда, вины и стыда.

В данной книге помимо теоретического обзора публикаций по заявленной теме представлен обширный список отечественной и зарубежной литературы, а в приложении приведены методики изучения совести, вины и стыда. Кроме того, в приложении приводится методический материал в помощь родителям, воспитателям и педагогам, желающим проводить беседы с детьми на тему совести и связанных с ней феноменов.

Введение

Феномен совести с давних пор в основном был предметом рассмотрения представителей философии.

В древнегреческой философии не было слова для обозначения понятия «совесть»[1], несмотря на то что явление совести служило предметом анализа и изображения трагиками. Так, Орест — главный герой одноименной трагедии Еврипида (480–401 гг. до н. э.), — вероломно поднявший руку на свою мать и переживавший по поводу этого поступка, на вопрос «Какой недуг тебя томит?» без колебаний ответил: «Его зовут и у злодеев — совесть».

В древнегреческой мифологии муки совести изображались в виде Эриний (богини проклятья, мести и кары) — чудовищ, которые неотступно преследуют и терзают нарушившего нравственные нормы и принципы человека, и Эвминиды-благодетельницы, поощряющей людей, раскаивающихся в неблаговидных поступках.

В то же время древнегреческие философы говорили о таком феномене деятельности сознания, который связан со стыдом. Это проявление совести выражалось словом «айдас» — стыд перед другими. Платон объяснял стыд требованиями окружающей социальной среды. Он понимал стыд как страх перед другими, страх дурной славы.

[1] Как пишет А. А. Столяров (2000), в отношении совести возникло терминологическое запаздывание, когда субъективное переживание в отношении дурного или доброго, совершенного или планируемого действия уже существует, но еще не обозначено специальным понятием.

Аристотель тоже акцентировал внимание на социальности стыда. Он говорил, что есть вещи, постыдные «по общей договоренности», и вещи, постыдные «по существу». Любовь подталкивает людей к совместному познанию вещей и явлений, постыдных по существу. Для него стыд — не добродетель, а страсть, так как она сопровождается телесными явлениями (например, покраснение). Аристотель полагал, что эта страсть — удел молодых людей. Зрелый человек, обладая опытом и зрелым мышлением, способен сдерживать страсти и не совершать дурные поступки. Следовательно, ему нет надобности стыдиться.

Делающий постыдное должен прежде всего стыдиться самого себя.
Демокрит

Не делай того, что осуждает твоя совесть, и не говори того, что не согласно с правдой. Соблюдай это самое важное, и ты выполнишь всю задачу своей жизни.
Марк Аврелий

Термин «совесть» как существительное впервые появляется у стоиков. Сенека говорил о чистоте совести как источнике самоудовлетворенности и об укорах совести как наказании за проступки. Сенека и Эпиктет обращают внимание на важность указаний совести и на относительно малое значение мнения ближних. В то же время греки подметили, что совесть — не всегда непреложный указатель правильного пути, что существуют и ошибки совести.

Древние китайцы говорили, что человек без стыда не является человеком. Они считали, что человек, ощущающий стыд, не будет подвержен искушению деньгами и не спасует перед опасностью. Он скромен и добродушен, уступает другим, берет только то, в чем нуждается. Чувство стыда является предпосылкой наличия у него моральной совести.

Конфуций говорил, что «человек должен ограничивать свое поведение понятием стыда» и что «ощущать стыд сродни мужеству». Когда человек обладает стыдливостью, он будет достаточно смел, чтобы противостоять своим ошибкам, будет стремиться к высокой нравственности, иметь силы победить ошибки. Стыдливость — акт храбрости, говорили в Древнем Китае.

Ученый Лу Кунь, живший во времена династии Мин, писал: «Даже угроза пяти пыток не может сравниться с ощущением стыда». Самое строгое уголовное право и самое ужасное наказание не сможет научить чувству стыда. Лу Кунь полагал, что научить людей ощущать стыд намного важнее, чем применять серьезные наказания. Этот способ намного эффективнее в предотвращении преступлений, чем наказание людей после того, когда они совершают их.

Один из последователей Конфуция, Мэн-цзы, утверждал, что люди рождаются с совестью, с понятием стыда и представлением о том, что является правильным, а что нет. Эти качества являются семенами добра, преданности, пристойности и мудрости. Человек с чувством стыда будет приумножать свою нравственность, сталкиваясь с соблазнами славы или богатства.

В странах Европы базой для создания учения о совести стало христианство. В нем совесть трактуется как Божия сила, как показатель нравственной обязанности, в первую очередь обязанности перед Богом. О совести говорится в посланиях апостола Павла. Например, в Послании к римлянам (XIII, 5) апостол Павел рекомендует послушание властям не только из страха наказания, но «и ради совести». Он признает рост совести и понимает совесть не только как явление религиозной жизни, но говорит о совести как ценностном сознании человека вообще и отмечает, что у придерживающихся разной веры и совесть различна (1 Кор. 8:7,10), а потому совесть нуждается в христианском очищении (Евр. 9:14), достигаемом благодаря вере и любви. Иоанн Златоуст первый заговорил о свободе совести; он указывал, что совесть — это путеводитель для достижения добродетели.

В Средние века значительное место совести отводится в схоластической[2] литературе, но не столько общему вопросу о природе совести, сколько казуистическому решению частных случаев.

В практических руководствах, рассматривающих различные житейские случаи и коллизии чувства долга с наклонностями, совесть изображалась как изменчивое и условное начало; для объяснения этого начала схоласты придумали незыблемую основу, которую обозначили словом «синдерезис» — противопоставления консциенции. Фома Аквинский считал совесть (в смысле синдерезиса) основным свойством, из которого проистекают принципы человеческой деятельности. Синдерезис представляет собой врожденный орган безошибочных нравственных принципов, на который опирается всякое нравственное суждение. Консциенция же есть сложная деятельность, суждения которой часто оказываются ложными.

Это схоластическое учение положило начало разногласию, существующему в двух различных взглядах на возникновение совести. Схоластика занималась главным образом ошибками совести и признавала лишь scintilla — слабую искру божественного света в человеке.

В эпоху Реформации схоластическая философия была устранена, а вместе с ней исчезло учение о двойной совести (синдерезисе и консциенции). Заговорили о правах совести, а в эпоху Просвещения — о свободе совести, которая была провозглашена как принцип, из которого вытекало требование веротерпимости. Совести в учениях о нравственности стало отводиться видное место.

В Новое время категория совести приобретает большое значение в этике. Философы-материалисты XVII–XVIII веков, как правило, приходят к релятивистскому истолкованию совести[3]. Социальная концепция совести впервые серьезно разрабатывалась Д. Локком[4] и французскими материалистами XVIII века. Локк исходил из факта относительности причин актуализации совести и ее приобретаемости, он писал: «Если мы бросим взгляд на людей, каковы они есть, то увидим, что в одном месте одни испытывают угрызения совести из-за совершения или несовершения поступков, которые другие в другом месте считают достойными». Аналогичную мысль высказывает Гольбах, хотя он не отрицает того, что «совесть — прерогатива личности»[5]. Он определяет совесть как «оценку, которую мы в своей собственной душе даем своим поступкам»[6].

Немецкий философ Иммануил Кант писал, что совесть есть не что иное, как непосредственное сознание нашего определенного долга. Иоганн Готлиб Фихте признавал двойную совесть — прирожденную и эмпирическую.

Большое внимание явлению совести уделяли Гербарт и Шопенгауэр, рассматривая ее с психологической точки зрения и устраняя по возможности религиозные и философские элементы.

Релятивистское истолкование совести, имевшееся у просветителей антифеодальной и антиклерикальной направленности и провозглашавшее свободу личной совести, тем не

---

[2] Схоластика — систематическая европейская «школьная философия», сконцентрированная вокруг университетов и представляющая собой синтез христианского (католического) богословия и логики Аристотеля. Схоласты стремились рационально обосновать и систематизировать христианское учение.

[3] Релятивизм — признание относительности, условности и субъективности познания, отрицание абсолютных этических норм и правил.

[4] *Локк Д* . Избранные философские произведения. М., 1960. Т. 1. С. 99.

[5] *Гольбах П* . Карманное богословие. М., 1959. С. 172.

[6] *Гольбах П* . Система природы. М., 1940. С. 140.

менее лишало в значительной мере совесть ее личностного, «внутреннего» характера, делало ее объектом воздействия государства и общества в целом.

В противоположность этому идеалистическая этика развила идею автономной личности, которая независимо от общества определяет нравственный закон. Так, Ж-Ж. Руссо считал, что законы добродетели «написаны в сердцах у всех», и для познания их достаточно «углубиться в себя и в тиши страстей прислушаться к голосу своей совести»[7]. Идея автономии личности в конечном счете вела к априористическому истолкованию совести. Еще более резко идея автономии личности была выражена Фихте, с точки зрения которого единственным критерием нравственности является совесть «чистого Я», а подчинение какому-либо внешнему авторитету — бессовестностью. Впоследствии эта индивидуалистическая трактовка совести была доведена до крайности в экзистенциализме, в этической концепции которого отрицается всеобщий характер нравственного закона.

Критику релятивистского и субъективистского понимания совести дал уже Гегель, исходивший из приоритета общественного сознания над личным и показавший при этом противоречивый характер самой совести. Свою действительность, указывает Гегель, совесть приобретает лишь во «всеобщем самосознании» благодаря «всеобщей среде» (обществу), в которой находится человек[8]. Однако, признав это, Гегель трактует ее объективно-идеалистически, как воплощение абсолютного духа, а его непосредственным выражением в сознании индивида считает религию: «Итак, совесть в величии своего превосходства над определенным законом и всяким содержанием долга <…> есть моральная гениальность, знающая, что внутренний голос ее непосредственного знания есть голос божественный»[9].

В новейшей философии эволюционизм, став на естественно-научную точку зрения и отбросив схоластические разделения совести на эмпирическую и трансцендентную, занялся выяснением причин возникновения совести. Однако несмотря на свои симпатии к эволюционизму и к философии Просвещения, Ницше не согласился с объяснением, которое давалось эволюционизмом возникновению совести. Он вновь вводит учение о двойной совести, различая мораль господ от морали рабов.

Во многих новоевропейских учениях совесть представляется как познавательно-моральная сила (разум, интуиция, чувство), как фундаментальная способность человека высказывать оценочные суждения, осознавать себя как морально ответственное существо, намеренно определенное в отношении добра. И не случайно у Канта совесть обозначается как практический разум.

Людвиг Фейербах дал материалистическое объяснение тому факту, что совесть представляется человеку голосом его внутреннего Я и одновременно гласом, идущим извне, вступающим с человеком в спор и осуждающим его поступки. Он называет совесть «другим Я» человека, но указывает, что это alter ego не исходит от Бога и не возникает «чудесным путем самозарождения»[10].

В «Новом учении о нравственности» Менгера (1906) говорится, что совесть — врожденное чувство, которое сродни чувству стыда. Совесть не эволюционирует с возрастом и не изменяется после вхождения человека в общество. Но общественные отношения влияют на разум и позволяют ему манипулировать совестью, «прятать» ее. Однако совесть постоянно напоминает о себе своими угрызениями. Совесть является единственным мерилом

---

[7] *Руссо Ж.-Ж.* О влиянии наук на нравы. СПб., 1908. С. 56.

[8] *Гегель Г. Ф. В* . Феноменология духа. М., 1959. С. 339–352.

[9] Там же. С. 351–352.

[10] *Фейербах Л.* Избранные философские произведения. М., 1955. С. 630.

верности принятия решений. И в дальнейшем общество вынуждено будет воспитывать подрастающие поколения так, чтобы совесть являлась главенствующим законом для разума. В противном случае обществу, где нормой является игнорирование чувства совести, грозит приближающаяся гибель.

Марксизм делал упор на раскрытии социальной природы совести, показывая ее детерминированность условиями жизнедеятельности человека и его идейно-общественной позицией. «У республиканца иная совесть, чем у роялиста, у имущего — иная, чем у неимущего, у мыслящего — иная, чем у того, кто неспособен мыслить»[11]. Не отрицая специфически личностного характера совести, марксизм утверждает, что чем выше мера общественного развития личности, ее социальная активность и сознательность, тем большую роль играет в ее жизнедеятельности совесть. По мере развития коммунистических отношений правовое принуждение будет постепенно уступать место нравственному воздействию, которое будет все чаще совпадать с повелениями лично совести.

Феномен совести и его значение для человечества обсуждался русскими философами (Бердяев, 1993; Ильин, 1990, 2002, 2004, 2011). В частности, И. Ильин писал: «И если бы однажды злому духу в ночи удалось погасить в душах спящих людей все лучи совести, хотя бы на сравнительно короткое время, то на земле воцарился бы такой ад, о котором самые злые сновидения не могли бы дать верного представления». И еще: «Там, где совесть вытравливается из жизни, ослабевает чувство долга, расшатывается дисциплина, гаснет чувство верности, исчезает из жизни начало служения; повсюду воцаряется продажность, взяточничество, измена и дезертирство; все превращается в бесстыдное торжище, и жизнь становится невозможной»[12].

Психологические воззрения на совесть были связаны в первую очередь с именем Зигмунда Фрейда, описавшего свои представления о совести в работах «Я и Оно» (1923) и «Недовольство культурой» (1930). С точки зрения Фрейда, совесть — это внутреннее восприятие недопустимости проявления имеющихся у человека желаний.

З. Фрейд связывал совесть со Сверх-Я, которое сосредоточивает в себе все моральные ограничения в человеке. Согласно Фрейду, совесть осуществляет надзор и суд над действиями и помыслами человека. Она выступает в качестве цензора, предъявляя к человеческому Я жесткие требования. В понимании Фрейда Сверх-Я, совесть не только вбирает в себя авторитет родителей, но и становится носителем традиций, всех сохранившихся в культуре ценностей.

Зигмунд Фрейд писал, что на первой ступени развития совесть была первопричиной отказа от влечений. Затем на второй ступени развития каждый отказ от влечения становился источником совести. При этом происходило усиление строгости и нетерпимости совести. В результате соответствующего развития совесть приобрела такую карающую функцию и стала столь агрессивной, что постоянно довлеет над человеком, вызывая у него страх (страх перед собственной совестью).

По Фрейду, на второй ступени развития у совести обнаруживается своеобразная черта, которая была ей чужда на первой ступени, а именно «чем добродетельнее человек, тем суровее и подозрительнее делается совесть». Пока дела идут у него хорошо, совесть человека не особенно притязательна. Но стоит случиться несчастью, совесть со всей силой обрушивается на человека. Несчастья как бы укрепляют власть совести над человеком, который уходит в себя, превозносит притязания своей совести, признает свою греховность.

Укоры совести порождают чувство вины. Страх перед собственной совестью обостряет чувство вины, которое возникает даже несмотря на отказ человека от удовлетворения своих влечений.

---

[11] *Маркс К., Энгельс Ф.* Сочинения. 2-е изд. Т. 6. С. 140.

[12] *Ильин И. А.* Путь духовного обновления. М., 2011. С. 152.

Таким образом, понимание совести в психоанализе исходит из признания ее двойственности. С одной стороны, совесть выступает в качестве добродетельного начала в человеке, способствующего его моральному самоконтролю и нравственной самооценке, а с другой стороны, ее суровость и агрессивность порождают в человеке страх и обостряют у него чувство вины, что может привести к психическому расстройству.

Внутренний конфликт между стремлением к удовлетворению влечений человека и сдерживающими их предписаниями совести является той питательной почвой, на которой произрастают неврозы. Отсюда особое внимание психоаналитики уделяли осмыслению истоков формирования и природы совести с целью лучшего понимания причин возникновения невротических заболеваний и их успешного лечения.

В советской психологической литературе были лишь упоминания о совести в социоцентрическом контексте. В 1950–1960-е годы в работах Б. Г. Ананьева, А. Г. Ковалева, В. Н. Мясищева, К. К. Платонова, П. М. Якобсона и других исследователей появляются отдельные высказывания о совести в контексте проблемы морально-нравственного развития человека. Совесть определялась этими учеными как психологически сложное образование в духовной жизни человека, выраженное в форме нравственного отношения и нравственного чувства. Особое внимание уделялось взаимосвязи совести с такими личностными образованиями, как самосознание и ответственность, а формирование совести сводилось к процессу интериоризации социально-культурных нормативов, принятых в данной общественной группе. Поэтому совесть с позиции таких представлений выступает в качестве феномена, позволяющего реализовать долг личности перед обществом.

Затем, практически в течение двадцати лет, совесть не привлекала отечественных психологов в качестве объекта исследования. Во многом это объясняется тем, что ряд видных психологов, вслед за Н. Н. Бердяевым, утверждавшим, что духовные явления в принципе не поддаются психологическому исследованию, но познаются в духовном опыте, относили явления духовно-нравственной сферы к философии, социальной антропологии, этике, богословию, тогда как психология, будучи естественнонаучной дисциплиной в их понимании, явления духовные не рассматривает.

Во второй половине 1990-х годов наступает эпоха «ренессанса» в понимании значимости нравственных качеств человека. И сегодня вопросы о совести и процессе воспитания совести получают новое звучание, приобретая актуальность в связи с очевидным наличием в обществе духовно-нравственного кризиса.

Как следствие, в последние годы все чаще появляются работы, где совесть выступает предметом психологического исследования.

Раздел первый. Совесть и ее психологическая характеристика

Глава 1. Совесть

Совесть, благородство и достоинство —
Вот оно, святое наше воинство.

Булат Окуджава

1.1. Значение слова «совесть»

Совесть в философии — это категория этики, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль на основе различения добра и зла, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков; одно из выражений нравственного самосознания личности, ответственности за свое поведение.

Совесть в психологии — это *нравственное качество личности, связанное с субъективным осознанием* личностью своего *долга* и *ответственности* как перед отдельными людьми, так и перед обществом.

К. К. Платонов в работе «Об изучении психологии учащихся» (1961) говорит о совести как о *моральном качестве личности* , как о самооценке поступков с позиции усвоенных нормативов поведения. А. Г. Ковалев (1960) определяет совесть как *эмоционально-оценочное отношение* личности к собственным поступкам и поступкам других людей, за поведение которых личность несет ответственность как член коллектива. О. П. Рылько (1972) тоже рассматривает совесть как *отношение* личности к соблюдению нравственных норм и правил, которое может становиться чертой характера.

В Историческом словаре совесть определяется как *нравственное чувство,* сознание и разумение человеческой души своих собственных поступков и побуждений.

В Психологическом словаре (под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского) совесть обозначается как одно из *выражений нравственного самосознания личности,* проявляющееся как в форме рационального осознания нравственного значения совершаемых действий, так и в форме эмоциональных переживаний (1985, с. 825. В последующих изданиях в основном излагается данная трактовка).

«Поступить по совести» — значит действовать в соответствии с нравственными принципами, установленными в данном сообществе, невзирая на свои (личные) интересы. Как писал Даль, совесть — это тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка. А Лев Толстой говорил, что совесть — это закон, живущий в нас, и что совесть есть, собственно, применение наших поступков к этому закону. Недаром народная мудрость гласит: «Совесть не пропьешь, в карман не положишь».

Слово «совесть» пришло в русский язык вместе с другими словами христианской лексики из старославянского съвѣсть, а туда из греческого conscientia (συνείδησις). Оно состоит из приставки «со» (означающей совместность чего-то: содружество, сотрудничество, совещание) и «весть», то есть информация о чем-то. Совесть — согласие с самим собой, душевный покой. Слово «совесть» говорит о форме осознанного соучастия личности в социуме.

Совесть человека не зависит от мнения других людей, соотносясь только с долгом. Руководствуясь своей совестью, человек судит свои поступки как бы от своего имени. Поэтому совесть действует и в том случае, когда контроль извне отсутствует.

Австрийский психиатр В. Франкл именует совесть органом смысла, с помощью которого субъект получает способность обнаруживать личностную значимость каждой переживаемой ситуации. При этом совесть нередко помогает человеку найти даже такой смысл, который может противоречить сложившимся ценностям. Повседневная жизненная практика изобилует примерами того, как при определенных обстоятельствах чисто теоретические понятийные оценки совести становятся мощными, практически действенными стимулами, способными противостоять труднейшим обстоятельствам реальной жизни.

Оценке совести прежде всего подлежит все, что произвольно, то есть обусловленные мотивами деятельность и поведение человека. Однако и непроизвольные реакции человека могут подвергаться суду совести, например осуждение себя за проявленную трусость из-за возникшего страха.

Вся сила нравственной совести заключается в осознании сделанного зла.
Д. Дидро

Совесть представляет вещи иначе, чем они кажутся; она микроскоп, который увеличивает их для того, чтобы сделать отчетливыми и заметными для наших притупившихся чувств. Она — метафизика сердца.
Л. Фейербах

В качестве нравственного регулятора совесть возвышается над разного рода благоразумными или конъюнктурными самопредостережениями и выражает ответственность человека прежде всего перед самим собой.

1.2. Имплицитные представления о совести

Анна Ахматова написала в одном из стихотворений: «Кто не знает, что совесть значит / И зачем существует она?» Но действительно ли все знают, что такое совесть?

Как отмечают психологи, около половины детей старшего дошкольного возраста вообще не способны дать сколько-нибудь вразумительного ответа на прямо поставленный вопрос: «Что такое совесть?».

Надо отметить, что представление о совести дается ребенку дошкольного возраста не очень просто, так как содержание этого понятия абстрактно; ее — совесть, — что называется, трудно «потрогать руками». И хотя дети-дошкольники слышали само это слово, а многие из них испытали муки совести, знают о них из собственного опыта, но психологически связать одно с другим, соединить в сознании слово с представлением под силу лишь единицам.

Искренне переживая последствия плохого поступка, обвиняя себя, раскаиваясь, зарекаясь не совершать ничего подобного впредь, ребенок чаще всего не понимает, не отдает себе отчета, что в этот момент он слышит голос своей совести, но не знает, как назвать происходящее с ним.

Представления детей, связанные со словом «совесть», бессистемны, следовательно, неосознанны, фрагментарны, нестабильны, ситуативны: «совесть — когда взял шарик без спроса и не можешь уснуть, думаешь», «совесть, когда краснеешь или плачешь», «у хорошего человека есть совесть, а у плохого нет», «есть бессовестные люди, они плохо ведут себя, воруют».

По мере формирования личности представления о совести становятся более осмысленными. По данным Л. Ш. Мустафиной (2012), свое определение совести дали 75 % старшеклассников и 99 % студентов; 23 % школьников, написавших о своем понимании совести, считают, что совесть — это чувство, позволяющее человеку понять, что он сделал что-то плохое, неправильное, и заставляющее его раскаяться; совесть распределяет поступки на хорошие и плохие, формируется воспитанием и поэтому у каждого свои представления о допустимости или недопустимости какого-то поступка; 11 % старшеклассников думают, что совесть — это «нечто душевное», останавливает при желании сделать плохое, «выводит на правильный путь». Среди студентов 12 % считают, что совесть — это контроль своих действий; еще 12 % ответили, что совесть — это нравственные устои человека, его жизненные принципы; 9 % полагают, что совесть — это способность оценивать свои действия с точки зрения морали, а другие 9 % студентов считают, что совесть не позволяет совершать плохие поступки, предотвращает их; 7 % отождествляют совесть с нравственной ответственностью за поступки, для 6 % молодых людей совесть — это состояние (либо качество), которое помогает сделать правильный выбор, другие 6 % отмечают, что совесть — это переживания из-за неправильного поступка.

Из этих данных видно, что у школьников и студентов нет четкого представления о сущности совести, их представления туманны и расплывчаты, хотя практически все правильно относят совесть к нравственной сфере человека. И действительно, подавляющее большинство опрошенных школьников отмечало, что выполнять задания им было трудно, часть заданий в анкете осталась невыполненной, что может свидетельствовать о слабой осознанности подростками понятия совести.

Поэтому закономерно, что примеры проявления совести в жизни, в литературе или кино (уступать место пожилым людям в транспорте, оказывать помощь близким и друзьям, не присваивать чужие деньги, вести благотворительную деятельность), примеры проявления отсутствия совести (списывание, грубость при ссоре, мелкий обман) указали лишь 58 % от

общего числа опрошенных молодых людей.

При выполнении задания нарисовать символ для обозначения слова «совесть» почти у трети девочек и мальчиков выявилась тенденция к изображению опасных, острых предметов (молния, зубы, шипы, колючки, цепи, знак радиоактивности, оружие). Наряду с этим у 17 % опрошенных школьников наблюдались рисунки с позитивным смыслом (цветок, корона, улыбки, сердечки, солнышко).

Социальные представления о совести, по данным Л. Ш. Мустафиной, у школьников и студентов схожи по содержанию. Они включают положительные ассоциации со словом «совесть» — высоконравственные качества человека: «честность», «ответственность», «честь»; у школьников слово «совесть» ассоциируется также со словом «правда», а у студентов со словами «порядочность», «стыд». На первое место по частоте встречаемости у школьников выходит понимание совести как ответственности, а у студентов — как честности. Возможно, пишет Л. Ш. Мустафина, что для школьников совесть в большей степени инстанция, позволяющая соотносить свои действия с требованиями морали общества, и тогда на первый план выходит ответственность перед обществом, близкими людьми, желание не подвести и оправдать их ожидания. Студенты же, как люди более зрелые во всех аспектах, понимают совесть как инстанцию, позволяющую им не изменять самим себе, своим нравственным принципам, быть честными с самим собой и с другими людьми.

Кроме того, в исследовании Л. Ш. Мустафиной выявилось следующее: 1) школьники значимо чаще студентов соглашаются, что совесть независима от мнения окружающих; 2) школьники в большей степени, чем студенты, согласны с врожденным характером совести; 3) студенты чаще, чем школьники, соглашаются, что совесть помогает уважать других и самого себя и способствует нормальным отношениям между людьми.

Согласно имплицитным представлениям о совести, выявленным в исследовании В. Х. Манеровым, совесть — это: голос Бога; совокупность положительных качеств личности; контролер, регулятор поведения; учитель, советчик; источник отрицательных эмоций; источник положительных эмоций; центр личности; метафора.

По данным В. Х. Манерова, студенты имеют довольно устойчивые представления о совести, так как в течение четырех лет стабильно отмечали у себя следующие ее проявления: звучание голоса сердца, удерживающего от некоторых поступков; наличие в каждом человеке внутреннего стержня; переживания из-за отсутствия возможности помочь нуждающимся; переживания из-за причинения боли близким людям; укоры совести; студенты не согласны с тем, что нравственность и совесть — понятия, имеющие слабое отношение к реальной жизни; по их мнению, безнравственные поступки больше вредят тем, кто совершает их; они не согласны с утверждением о том, что им не хотелось бы воспитывать своих детей как совестливых людей.

Приведенный блок утверждений, с которыми соглашаются или не соглашаются информанты, неизменно фиксируемый в течение нескольких лет, позволяет утверждать, пишет В. Х. Манеров, о существовании в сознании позитивно окрашенного общечеловеческого комплекса нравственных представлений, восходящего к образу позитивной, принимаемой совести, выполняющей функции различения добра и зла и направляющей ее обладателя к добру.

Л. Ш. Мустафина (2012) выделяет в структуре социальных представлений людей о совести константное ядро, содержащее элементы, выражающие отношение к совести как к важнейшему регулятору отношений в социуме, как к источнику здорового нравственного развития личности, и изменчивой периферии, которая содержит элементы как с положительным, так и с отрицательным отношением к совести. Она отмечает, что существует общее и различное в структуре социальных представлений о совести у групп учащейся молодежи, отличающихся по полу, возрасту и региону проживания. Общими для всех групп являются элементы ядра социальных представлений, отражающие глубокое понимание содержания феномена совести («совесть связана с осознанием своих поступков,

ответственностью и нравственным долгом перед другими») и приобретенный характер совести («в человеке совесть закладывается воспитанием», «у разных людей совесть развита в разной степени»). У отдельных групп молодежи в ядре социальных представлений присутствуют элементы, имеющие взаимоисключающий характер, что свидетельствует о незрелом характере их социальных представлений о совести. Некоторые статистически значимые различия в зависимости от пола, региона проживания и возраста молодых людей имеются в периферии их социальных представлений о совести.

Л. Ш. Мустафиной установлена связь между элементами структуры социальных представлений молодежи о совести и нравственной направленностью респондентов (показателем ДЗ, определяемым по методике «Добро — Зло» Л. М. Попова и А. П. Кашина). Ядро социальных представлений респондентов с ДЗ выше среднего содержит большее количество элементов, отражающих исторически сложившееся понимание совести в российском менталитете как важнейшего регулятора нравственного поведения. Респонденты с ДЗ ниже среднего чаще считают совесть пережитком прошлого, не нужной в настоящее время, «мешающей жить». Выявлена связь между нравственной направленностью учащихся и их представлениями о зависимости или независимости совести от внешних оценок. Молодые люди с показателем ДЗ выше среднего считают, что наличие совести у человека — это характеристика его духовной и душевной силы, свободы от мнения остальных людей. Респонденты с более низкими значениями ДЗ считают человека с совестью слабым и зависимым от окружающих.

В исследовании Ван Хаоюя (2013) были выявлены некоторые культурные различия в представлениях о совести китайских и российских студентов. У китайских студентов достоверно чаще включаются понятия, связанные с родиной, а также с позитивными качествами личности и явлениями искусства (последнее для студентов, обучающихся в КНР). В системе представлений о совести российских студентов наблюдается тенденция к более высоким оценкам ее позитивности и силы. Особенность изобразительного аспекта представлений о совести проявляется в графической символике: у китайских студентов — в изображении совести как красивого природного явления и человека в спокойном состоянии, у российских — в изображении человека в позитивном контексте. В представлениях о совести китайских студентов (на родине) содержится меньшая выраженность регулирующей функции и большая — эмотивной. В выборке китайских студентов, обучающихся в России, выявлены признаки сближения их представлений о совести с российскими, а также реакции на пребывание в иной культурной среде.

1.3. Роль и функции совести

Совесть и честь особенно почитались в Средние века, о чем свидетельствуют многочисленные рыцарские романы, в которых воспевались эти качества. В наши дни наиболее известным из таких романов является «Дон Кихот» Мигеля де Сервантеса. Герой романа — воплощение чести, достоинства и благородства; он защищает слабых, совершает подвиги ради своей возлюбленной. Читая этот роман, проникаешься духом благородных рыцарей, которым присущи и совесть, и честь. В результате складывается мнение, что понятия «рыцарь» и «честь» неразделимы[13].

О существенной роли совести в жизни отдельного человека и общества можно судить по русским пословицам: «Без совести и при большом уме не проживешь»; «Без рук, без ног — калека, без совести — полчеловека».

Тема совести, критика бесстыдства является сквозной в истории русской культуры.

[13] И все же справедливости ради надо сказать, что в реальной жизни на одного Дон Кихота приходилось по несколько «рыцарей», которым понятия «совесть» и «честь» были совершенно чуждыми и которые только и занимались тем, что пьянствовали и «портили» деревенских девушек.

Уже в «Повести временных лет» кротости племени полян противопоставляется «бесстыдство» древлян, радимичей и других более отсталых восточнославянских племен. В летописных текстах («Слово некоего христолюбца» (XII век), в других текстах) осуждаются различные формы полового бесстыдства, сохранявшиеся у славян с языческих времен.

По учению Г. Сковороды (1722–1794), русского и украинского философа, поэта, баснописца и педагога, внесшего значительный вклад в восточнославянскую культуру и считающегося родоначальником русской религиозной философии, самым существенным в человеке является его сердце и моральное возрастание, в том числе и развитие чувства совести, призванных бороться с низменными проявлениями. Яркое выражение понятие «совесть» находит в этике В. Г. Белинского, который заявлял: «Я не хочу счастья и даром, если не буду спокоен насчет каждого из моих братьев по крови».[14]

Тема совести, честности и чести получила многократное отражение в произведениях русских писателей-классиков. А в литературе XIX века эта тема нередко была тесно связана с христианством. Воплощением русской христианской нравственности является персонаж поэмы Некрасова «Кому на Руси жить хорошо» Ермил Гирин. Он честен и правдив, когда его избрали бурмистром, он за семь лет не утаил ни одной копейки, «не тронул правого, не попустил виновному, душой не покривил». Только один раз он совершил нечестный поступок: «Свихнулся: из рекрутчины / Меньшого брата Митрия / Повыговорил он». Но раскаяние его было так велико, что он потерял всякий покой и едва не покончил жизнь самоубийством. В конце концов Ермил признался в своем обмане и устранил несправедливость.

В этой же поэме Некрасова атаман разбойников Кудеяр начинает чувствовать вину за многочисленные совершенные им преступления: «Совесть злодея осилила, / Шайку свою распустил, / Роздал на церкви имущество, / Нож под ракитой зарыл». Для искупления своих грехов он налагает на себя своего рода епитимью[15], ставит себе почти неисполнимую задачу — срубить дерево тем ножом, которым совершал убийства: «Будет работа великая, / Будет награда за труд, / Только что рухнется дерево — / Цепи греха упадут».

Достаточно ярким примером проявления христианского отношения к совести может служить Мария Троекурова из романа Пушкина «Дубровский». Она отказалась сбежать с Дубровским, в которого была влюблена, потому что обвенчалась с другим человеком, и нарушить союз, освященный перед Богом, было для нее недопустимо.

Однако тема совести раскрывалась и с общечеловеческих позиций нравственности.

Наиболее полно она была раскрыта Достоевским в произведении «Преступление и наказание». Нравственные страдания, частично обусловленные совестью и раскаянием, заставляют Раскольникова явиться с повинной, во всем сознаться. «Идейный двойник» Раскольникова — Свидригайлов, человек без принципов, лишенный всяких нравственных качеств, который воплощает в романе идеи гедонизма. Он — тот «сверхчеловек», которого вообразил себе Раскольников. Но «самоосвобождение» от укоров совести не проходит бесследно, результат — сначала духовная, а потом физическая смерть, нравственно опустошенному Свидригайлову ничего не остается, как самоубийство. Еще одна героиня этого произведения — Соня Мармеладова, в глазах общества порочная, опустившаяся и бесчестная женщина, является в романе воплощением нравственности, христианской любви, кротости и сострадания. Именно она спасает Раскольникова от духовной гибели. И грех ее смягчается тем обстоятельством, что был совершен из самопожертвования.

Замечательно отразил тему совести М. Е. Салтыков-Щедрин в острой социальной сатирической сказке «Пропала совесть», в которой показано моральное и нравственное

---

[14] *Белинский В. Г.* Полное собрание сочинений: В 13 т. М., 1953–1959. Т. 12. С. 23.

[15] Епитимья — исполнение исповедовавшимся христианином, по назначению священника, принимавшего таинство покаяния, тех или иных дел благочестия; имеет значение нравственно-исправительной меры.

разложение общества как следствие ампутации совести.

«Пропала совесть. По-старому толпились люди на улицах и в театрах; по-старому они то догоняли, то перегоняли друг друга; по-старому суетились и ловили на лету куски, и никто не догадывался, что чего-то вдруг стало недоставать и что в общем жизненном оркестре перестала играть какая-то дудка. Многие начали даже чувствовать себя бодрее и свободнее. Легче сделался ход человека: ловчее стало подставлять ближнему ногу, удобнее льстить, пресмыкаться, обманывать, наушничать и клеветать. Всякую болесть вдруг как рукой сняло; люди не шли, а как будто неслись; ничто не огорчало их, ничто не заставляло задуматься; и настоящее, и будущее — все, казалось, так и отдавалось им в руки, — им, счастливцам, не заметившим о пропаже совести.

Совесть пропала вдруг… почти мгновенно! Еще вчера эта надоедливая приживалка так и мелькала перед глазами, так и чудилась возбужденному воображению, и вдруг… ничего! Исчезли досадные призраки, а вместе с ними улеглась и та нравственная смута, которую приводила за собой обличительница-совесть.

Оставалось только смотреть на божий мир и радоваться. Мудрые мира поняли, что они, наконец, освободились от последнего ига, которое затрудняло их движения, и, разумеется, поспешили воспользоваться плодами этой свободы. Люди остервенились; пошли грабежи и разбои, началось вообще разорение».

Образ совести в сказке представлен в виде маленького обтрепанного, засаленного лоскутка, обветшалой тряпочки. Ценность этого «предмета» ничтожна, ее вовсе нет.

«А бедная совесть лежала между тем на дороге, истерзанная, оплеванная, затоптанная ногами пешеходов. Всякий швырял ее, как негодную ветошь, подальше от себя; всякий удивлялся, каким образом в благоустроенном городе, и на самом бойком месте, может валяться такое вопиющее безобразие.

Долго <…> шаталась бедная, изгнанная совесть по белому свету, и перебывала она у многих тысяч людей. Но никто не хотел ее приютить, а всякий, напротив того, только о том думал, как бы отделаться от нее и хоть бы обманом, да сбыть с рук».

Однако, несмотря на явную беспросветность, писатель все-таки делится с читателем своей верой в исцеляющую, преобразующую силу совести и таким образом предоставляет выбор — быть или не быть ему с совестью.

В романе М. Е. Салтыкова-Щедрина «Господа Головлевы» рассказывается о духовном окостенении членов некогда богатой и всесильной семьи и о самой лютой на свете казни — запоздалом пробуждении совести, когда ничего изменить нельзя, когда человек обречен на смерть, духовную и физическую. Наследственная духовная порча настолько сильно укоренилась в каждом члене семьи, что они не способны ни бороться с грехом, ни тем более искоренить его из сердца. Грехи все прочнее берут душу в кольцо, умерщвляя ее. И только перед смертью у каждого из членов семейства наступало пробуждение «остатков чувств». Погибают герои от нестерпимых мук «одичалой совести» в запоздалом раскаянии, в томительном беспокойстве. Проснувшаяся совесть не способна воскресить их.

Тема совести не исчезла и в советской литературе. Например, у Аркадия Гайдара есть рассказ «Совесть». Эта тема неоднократно затрагивалась и поэтами: «Мы делаем для памяти зарубки, / Не доверяя собственным следам, / А совесть помнит все наши поступки / И не стареет вопреки годам» — писал Н. Рыленков. Или у А. Ахматовой: «Одни глядятся в ласковые взоры, / Другие пьют до солнечных лучей, / А я всю ночь веду переговоры / С неукротимой совестью моей».

В общественном сознании превалирует мнение, что совесть человеку необходима. По данным опроса, проведенного среди 1622 отечественных пользователей Интернета, так считает большинство опрошенных (1320); лишь 226 человек ответили, что без совести можно обойтись, а еще 23 человека затруднились дать ответ[16].

---

[16] Источник: Newsland.com/news/detail/id1126091.

Данные исследования Л. Ш. Мустафиной (2012) подтверждают эту статистику: 29 % респондентов отметили, что совесть необходима для существования человека; 35 % — что совесть помогает все делать лучше; 29 % — что совесть уберегает от неисправимых ошибок; 33 % — что совесть позволяет людям доверять друг другу. В то же время 36 % респондентов затруднились ответить, а 30 % заявили, что от совести многие люди хотят избавиться, это чувство мешает. Были и более агрессивные оценки совести: совесть не нужна; человек с совестью — слабый и боязливый; от совести нужно отвыкать; совесть нужна для личной выгоды.

Н. В. Марьясова (2008) при исследовании основных параметров духовности соотечественников выявила, что совесть определяется респондентами как важнейшее качество, проявляющееся в сложных этических ситуациях, и имеет определяющее значение для достижения счастья.

М. И. Воловикова (2002) на основе исследований правового сознания у россиян пришла к выводу о глубокой взаимосвязи данного феномена с совестью.

Возникает вопрос: почему большинство респондентов считают совесть необходимой, то есть зачем нужна совесть, каковы ее функции?

Совесть как хомяк — или спит или грызет.

Среди ученых тоже существуют расхождения в понимании той роли, которую совесть играет в нравственной жизни человека. Совесть трактуется и негативно и позитивно. Негативная совесть предстает укоряющей и предостерегающей, даже устрашающе-предостерегающей (Ницше), критичной по отношению к прошлому, судящей (Кант). Позитивная совесть предстает зовущей, побуждающей к заботе и «решимости» (Хайдеггер).

Главная функция совести — осуществление самоконтроля. Совесть помогает определять соответствие индивидуального поведения личности высшим моральным предписаниям, соблюдать абсолютные моральные запреты, требующие при всех обстоятельствах избегать некоторых действий, сколь целесообразными они не представлялись бы, какие разумные обоснования для них не возникали бы. Поэтому совесть вызывала негативное отношение у рационалистов-просветителей XVIII столетия. Видный представитель этого философского направления Ж. Ламетри считал одной из важнейших задач человечества освобождение от власти совести.

Контролирующая роль совести особенно отчетливо видна при преодолении соблазнов. Соблазны всегда имеют разумные основания для того, чтобы им поддаться. Совесть — это последнее препятствие, которое нравственная природа человека ставит перед соблазняющими доводами разума.

> Совесть помогает увидеть наши поступки с точки зрения другого человека и осознать, что они даже при самых благих намерениях могут восприниматься другим как посягательство на его интересы. В этом смысле совесть тесно связана с воображением и сочувствием, то есть со способностью поставить себя на место другого и ощутить его боль. Совесть напоминает нам, что люди, с которыми нам приходится иметь дело, не объекты, которые можно безоговорочно использовать для достижения собственных целей, но субъекты с самостоятельными интересами и целями. Об этом говорит глубинный смысл слова «со-весть», то есть совместное ведение, понимание того, что поступок — не просто личное дело поступающего, а вопрос его отношения к другим суверенным личностям. Совесть помогает не только ориентироваться в мире ценностей, но и ориентироваться относительно ценностей других участников ситуации.
>
> ***Шрейдер Ю. А., 1997. С. 81***

Совесть имеет две функции: предупреждающую и ретроспективную.

Кроме того, совесть проявляет себя:

• как побудитель, направляющий на соблюдение нравственных требований, создающий положительную психологическую установку;

• как запрещающий, останавливающий фактор, заранее осуждающий нас за предполагаемый выбор, за намечаемое поведение; совесть не дает человеку возможности не заметить стоящий перед ним выбор;

• как корректирующий фактор во время действия;

• как оценивающий фактор, содержащий в себе моральную оценку наших поступков.

Совесть непрерывно оценивает этический характер наших мыслей, указывает на возникающие дурные помыслы или на попытки самооправдания.

> Есть на свете горесть, лютейшая всех горестей, — это горесть внезапно обретенной совести.
>
> ***М. Е. Салтыков Щедрин***

Выполнение совестью ее функций не есть простой автоматический акт. Это всегда сложный динамический процесс, в котором сама совесть зависит от общих нравственных установок личности, от степени приближения личности к нравственному идеалу.

> Совесть помогает трезво осознать критические ситуации, в которые попадает человек и которые уже невозможно изменить в силу необратимости происходящего. Конечно, реалистическое отношение к складывающимся обстоятельствам налагает обязательства на разум, но не все ему по силам. В трагической ситуации человеку свойственно вопрошать: «За что мне выпала такая судьба?!» Это вовсе не выражение человека с религиозным сознанием, как могло бы показаться на первый взгляд. Чаще всего так ставит вопрос человек, отрицающий Бога в силу того, что с ним самим жизнь обошлась несправедливо. Именно совесть прежде всего помогает почувствовать некорректность такой постановки вопроса, во-первых, потому, что совестливый человек остро чувствует свою вину и не станет соразмерять ее с тем, что он воспринимает как наказание. Во-вторых, совесть поможет нерелигиозному человеку осознать неправомерность самого понятия «наказание» без признания существования Того, Кто наказывает. А для человека религиозного важен не вопрос: «За что?», но совсем иной вопрос: «Для чего?», требующий увидеть в реальной ситуации данное ему символическое указание, нуждающееся в осмыслении.
>
> ***Шрейдер Ю. А., 1997.***

1.4. Генезис совести

На протяжении многих веков люди задаются вопросом о происхождении совести, и неудивительно, что высказываются разные мнения. В основном понимание возникновения совести сводится к двум противоположным теориям — интуитивизму и эволюционизму. Согласно первой, совесть имеет божественное происхождение и дана человеку при рождении, согласно второй — совесть воспитывается в онтогенезе.

С позиций интуитивизма совесть есть природное свойство человека, не производное из других элементов. В «Новом учении о нравственности» австрийского мыслителя конца XIX века А. Менгера говорится, что совесть — врожденное чувство, которое сродни чувству стыда. Она не эволюционирует с возрастом и не изменяется после вхождения человека в общество.

> Участок в головном мозге, отвечающий за чувство вины, удалось обнаружить итальянским ученым.
>
> Результаты открытия, опубликованного в международном журнале «Human Brain Mapping», итальянские СМИ уже успели окрестить научным прорывом, так

как впервые за многолетние исследования головного мозга ученым удалось раскрыть секрет не простейших эмоций, как, например, страх или радость, а так называемых социальных.

Используя аппараты по сканированию головного мозга, команда исследователей во главе с Карло Кальтаджироне из Фонда Святой Люсии (Fondazione Santa Lucia) обнаружила место в головном мозге, где чувство вины, собственно, зарождается. «Эта область, именуемая мозговым поясом, как известно, участвует в высших когнитивных функциях», — объяснил К. Кальтаджироне.

Понимание нейробиологической основы возникновения чувства вины позволит усовершенствовать процесс реабилитации с когнитивно-поведенческим вмешательством (воздействие на пациента с целью изменить его поведение). Об этом сообщает АМИ-ТАСС.

Н. О. Лосский (1908) определяет совесть как «какой-то голос», обращающийся к личности, как «данность», существующую наряду с нашим Я.

По Канту, совесть не есть нечто приобретаемое; каждый человек как нравственное существо имеет в себе совесть от рождения. Совесть есть голос Божий — вот кратчайшая формула интуитивизма. «В совести человека заключается сила, стоящая выше человека, следовательно, указывающая на вышечеловеческий принцип» (Олесницкий М., 1882–1886).

Об этом же пишет и К. Юнг (1958): «Совесть является воспринимаемым мной голосом, который исходит из высшего уровня организации мира. Можно сказать, что совесть есть своеобразная транзакция от некоей находящейся вне меня сущности».

Представлять себе совесть чем-то полученным в результате обучения может лишь тот, кто воображает, будто она была уже в предыстории, когда возникли первые моральные реакции. Совесть — далеко не единственный автономный внутренний фактор, противостоящий воле субъекта.

В этом интуитивизм смыкается с религиозной этикой, рассматривающей совесть как голос внутри каждого человека иного трансцендентного мира. Голос совести при таком подходе рассматривается в качестве голоса Бога в человеке как выразителя Божьей правды. Совесть, утверждают религиозные мыслители, есть внутренний очаг, излучающий свет на всю нравственную жизнь человека, живущего верой в Бога.

В то же время интуитивизм не отрицает развитие совести и зависимость ее проявлений от исторических условий в пространстве и времени, но считает зародыш совести основным свойством человеческого духа. Французский историк и поэт А. де Ламартин в этом смысле называет совесть la loi des lois (закон законов).

Эволюционизм рассматривает совесть как чисто человеческий феномен. Он объясняет развитие совести из психологических и социологических условий жизни человека. Философы-материалисты XVII–XVIII веков (Локк, Спиноза, Гоббс и другие), отрицая врожденный характер совести, обращают внимание на ее зависимость от общественного воспитания, условий жизни и интересов личности. Совесть начинает проявляться, когда ребенок усваивает, что такое добро и зло, что из совершаемых им поступков приносит ему или чувство удовлетворения, или муки.

Трактовка совести как результата интериоризации морального опыта человечества присуща приверженцам социологического подхода к интерпретации нравственной жизни. Совесть с точки зрения такого подхода это обобщенный и интериоризированный (перенесенный во внутренний план психической жизни) опыт значимых других (родителей, воспитателей, учителей, сверстников, литературных героев и других референтных личностей). На основе освоения этого опыта и формируется совесть как нравственная способность самооценки и самоконтроля.

З. Фрейд не считал совесть чем-то изначальным в человеке. Ее возникновение он связывал с психосексуальным развитием ребенка. Маленький ребенок аморален. В нем нет внутренних тормозов против стремления к удовлетворению желаний. Роль моральной цензуры выполняют родители, поощряющие или наказывающие ребенка.

Фрейд отчасти признавал, что совесть имеет божественное происхождение, но при этом он отмечал, что в отношении совести Бог «поработал» недостаточно, поскольку большинство людей получили ее в довольно скромных размерах.

Л. Колберг рассматривает совесть как механизм, возникающий на предпоследней, шестой стадии морального развития.

Впоследствии внешнее сдерживание со стороны родителей, воспитателей и авторитетов перемещается внутрь человека. Их место занимает особая инстанция, которую З. Фрейд назвал Сверх-Я, которое и является совестью человека, олицетворяющей собой внутренние запреты и нормы долженствования.

С точки зрения эволюционизма развитие совести сводится к следующему. Первым этапом является порицание эгоистических действий, приносящих вред ближним, и одобрение альтруистических действий, приносящих пользу ближним. С течением времени, когда связь между альтруизмом и одобрением твердо установлена и закреплена, отношение к пользе и вреду забывается и эгоизм порицается сам по себе, точно так же, как альтруизм безотносительно одобряется. Эту различную оценку эгоизма и альтруизма стараются внедрить детям, у которых, благодаря повторению и наказанию, устанавливается неразрывная ассоциация между эгоизмом, злом и порицанием их — и альтруизмом, добром и одобрением их.

На втором этапе привычка одобрять в других альтруизм и порицать эгоизм начинает невольно переноситься и на свои действия. Вместе с тем ребенок начинает испытывать чувство самоудовлетворения, раскаяния и угрызения, причем самоудовлетворенность непосредственно сопряжена с действием, а раскаяние и мучения совести следуют за совершенными, уже эгоистическими поступками.

Это объяснение в принципе согласуется с представлениями Ч. Дарвина («Происхождение человека», главы II и III); однако он несколько иначе представляет себе происхождение укоров совести. По мнению Дарвина, в нас есть стремление заботиться о других; если мы, под влиянием эгоизма, не последуем этому стремлению и, например, не поможем в беде ближнему, то впоследствии, когда мы живо представим себе испытываемое бедствие, стремление к помощи ближнему вновь возникнет и неудовлетворенность его вызовет в нас болезненное чувство укоров совести.

Главной трудностью интуитивизма является вопрос об ошибках совести, о ложной совести. Если совесть есть голос Божий, то каким образом объяснить ошибки совести и кажущееся или действительное отсутствие ее у преступников? С точки зрения эволюционизма это объясняется нравственным недоразвитием, отсутствием воспитания, средой и т. д. Этот путь объяснения закрыт для интуитивистов. Они должны допустить, как это делали схоласты и отчасти Кант, двойную совесть, трансцендентную и эмпирическую: первую — как непосредственно данное в природе человека, в виде зародыша, духовное свойство, общее для всех людей (и эта совесть не может ошибаться); вторую — проявляющуюся в мире явлений, подверженную законам развития и зависимую от весьма сложных внешних и внутренних условий, — и эта совесть может ошибаться.

С точки зрения киевского невролога и психиатра И. А. Сикорского (1905), «совесть есть филогенетический плод развития человечества и соответствует не личному опыту индивидуума, но вековому нравственному опыту поколений. Путем сложной дифференцировки чувство стыда поднялось до высоты чувства совести» (с. 270).

1.5. Свойства совести

«Интимный» характер совести . В разговоре с собственной совестью человек как бы стоит лицом к лицу с самим собой и поэтому имеет возможность (или вынужден) быть предельно откровенным. Можно обмануть других, но обмануть собственную совесть невозможно — это «свидетель, который всегда с тобою».

Относительность совести как средства самооценки . В самооценке, производимой

совестью, проявляется способность к моральному компромиссу или бескомпромиссность личности. Полностью полагаться на совесть нельзя, так как если ее нельзя обмануть, то можно «уговорить», «усыпить», найти себе оправдание («так сложились обстоятельства»). Но ведь обстоятельства ставят нас перед выбором. Критерием же выбора должна служить совесть.

Принимая то или иное решение, не следует рассматривать совесть как нечто абсолютное, считая, что она всегда права. Важно помнить, что она находится в зависимости от ценностной картины мира отдельно взятого человека. Кроме того, она не дает мотивированного убеждения в необходимости такового. Более того, здесь она легко может ошибиться, ибо не способна рассчитать далеких последствий этого поступка, которые могут оказаться совсем отличными от ожидаемых.

«Указания совести безошибочны, когда они требуют от нас не утверждения своей животной личности, а жертвы ею», — писал Л. Н. Толстой.

1.6. Структура совести

Для Э. Фромма совесть — это реакция целостной личности, которая включает знание о себе, эмоциональный отклик, а также «наше собственное воздействие на самих себя».

Таким образом, совесть включает в себя три компонента — *когнитивный, эмоциональный* и *поведенческий* , связанный с проявлением силы воли. Первый компонент проявляется в форме рационального осознания нравственного значения совершаемых действий[17]. Второй компонент проявляется в форме эмоциональных переживаний вины и стыда. Третий компонент проявляется в попытке человека усилием воли заставить себя поступить по совести, вопреки имеющимся соблазнам. Благодаря содействию воли решения совести приобретают императивный характер.

Таким образом, принимая во внимание, что функционирование совести включает участие ума, эмоций и воли, следует представлять совесть одновременно в трех измерениях: как нравственное сознание, как нравственное переживание и как волевую способность личности в ее стремлении к нравственной самоактуализации.

С. В. Стеклянниковой (2001) совесть рассматривается как сложная интегративная категория, включающая в себя в качестве компонентов структуры долг, стыд и вину. Совесть проявляется в виде долга по отношению к внешнему источнику, стыда перед окружающими, вины — перед собой. Несмотря на общечеловеческий характер этих феноменов, представители одних культур более тяготеют к переживанию стыда, другие — к переживанию вины. Форма актуализации совести зависит от конкретных социокультурных условий.

Нередко совесть понимают только как вину или «стыд перед самим собой». Это понимание узкое и не вполне точное, ведь эмоциональные переживания могут быть не только негативными (угрызения совести), но и позитивными (удовлетворенность своими просоциальными поступками, если поступок согласуется с индивидуальной оценкой добра и зла). Положительные эмоции присущи и «спокойной совести» (как в рекламе: «заплатил налоги — спи спокойно»).

Часто в разговоре употребляется выражение «ни стыда ни совести», что нелогично. Если у человека имеется переживание стыда по поводу неблаговидного поступка, то это свидетельствует, что у него есть совесть. Таким образом, в приведенном словосочетании одно из слов (больше — первое) лишнее.

Имеются и другие подходы к рассмотрению структуры совести. Так, известный

---

[17] В противоположность этому В. Франкл (1990) считал, что совесть (как и любовь) может действовать лишь интуитивно, «это связано с их сущностью, интуитивного и иррационального и поэтому никогда полностью не рационализированного функционирования и действия» (с. 98).

советский педагог В. А. Сухомлинский рассматривал такие структурные компоненты совести, как переживание, чувствование, стыд, ответственность, долг, долженствование, достоинство, честь, красота.

1.7. Виды совести. Чистая и нечистая совесть

Э. Фромм в книге «Человек для себя» (1947) выделил два вида совести — авторитарную и гуманистическую — и провел различие между ними. Авторитарная совесть, наблюдающаяся на ранней стадии ее формирования, ориентирована на мнения авторитетного для человека окружения (родители, церковь, государство, общественное мнение) и связана с боязнью неодобрения, наказания. Предписания этой совести определяются не ценностными суждениями самого человека, а повелениями и запретами, которые заданы авторитетами. Заданные извне нормы становятся нормами совести не потому, что они хороши, а потому, что они даны авторитетом. По сути дела, авторитарная совесть — это то, что было описано З. Фрейдом в качестве Сверх-Я.

В отличие от авторитарной совести гуманистическая, или зрелая, совесть — это собственный, независимый от внешних санкций и поощрений голос человека. Это, по мнению Фромма, «уже не интернализированный голос авторитета, которому мы стараемся угодить и недовольства которого мы боимся; это наш собственный голос, не зависящий от внешних санкций и одобрений» (1993, с. 126).

Гуманистическая совесть является голосом «второго Я», лучшего начала в человеке, ответственностью человека перед самим собой.

Данная совесть является реакцией всей личности на ее правильное функционирование или на нарушение такового. По словам Э. Фромма, гуманистическая совесть — это «наша реакция на самих себя», «голос нашего подлинного Я, требующего от нас жить плодотворно, развиваться полно и гармонически — то есть стать тем, чем мы потенциально являемся».

Э. Фромм считал, что в реальной жизни каждый человек обладает и авторитарной и гуманистической совестью. Распознавание этих видов, определение силы каждой из них, их взаимоотношений имеет большое значение для психоаналитической терапии. Часто бывает, что переживание вины воспринимается сознанием как проявление авторитарной совести, в то время как в динамике ее возникновение связано с гуманистической совестью, а авторитарная совесть является рационализацией гуманистической совести. «На уровне сознания человек может считать себя виновным за то, что авторитеты недовольны им, в то время как бессознательно он чувствует себя виновным за то, что живет, не оправдывая собственных надежд», — пишет Э. Фромм. Одна из задач психоаналитической терапии как раз и состоит в том, чтобы дать возможность пациенту различить в себе действенность обоих типов совести, понять, что безнравственное поведение может восприниматься с авторитарной точки зрения как «долг», прислушаться к голосу гуманистической совести, составляющей суть морального опыта жизни.

В бытовом сознании совесть бывает чистой, усыпленной, парализованной. При недостаточном осуществлении исполнительной функции совесть может быть пристрастной, лицемерной и сожженной. Пристрастная совесть любит указывать на недостатки других людей, чтобы в своих собственных глазах смягчить или сгладить вину за допущенные ошибки или совершенные беззакония. Лицемерная совесть незаслуженно награждает человека миром души и сознанием своей праведности. Сожженная совесть оставляет человека в холодном спокойствии духа при совершении явных преступлений и при последующих воспоминаниях о них.

Чистая и нечистая совесть. Рассматривая природу авторитарной совести, Э. Фромм выделил чистую совесть и виноватую совесть. «Чистая совесть — это сознание, что авторитет (внешний и интеоризованный) доволен тобой; виноватая совесть — это сознание, что он тобой недоволен». Чистая совесть порождает чувство благополучности и безопасности, виноватая совесть — страх и ненадежность. Парадокс, по мнению Э. Фромма,

состоит в том, что чистая совесть — это порождение чувства покорности, зависимости, бессилия, греховности, а виноватая совесть — результат чувства силы, независимости, плодотворности, гордости. Также парадокс и в том, что виноватая совесть оказывается основой для чистой совести, в то время как последняя должна порождать чувство вины.

> Да, жалок тот, в ком совесть нечиста.
> ***А. С. Пушкин***

Изложенные нами взгляды Э. Фромма вызвали дискуссию о том, возможна ли вообще чистая совесть. Были высказаны два противоположных мнения. Согласно первому из них, разделяемому, в частности, выдающимся этиком XX века Альбертом Швейцером, чистая совесть как таковая невозможна. Если совесть — значит, непременно больная. Чистая совесть, говорит А. Швейцер, изобретение дьявола. Тот, кто говорит, что его совесть чиста, пишет А. Швейцер, просто не имеет совести, потому что совесть как раз и есть инструмент, указывающий на уклонение от долга. Люди постоянно грешат, попустительствуют своим слабостям, и, значит, чистая совесть — не более чем иллюзия, или самообман.

У многих людей совесть чиста не потому, что не запятнана мыслями о причиненном зле, а потому, что у таких людей короткая память.

> Что слава? Счастье нам прямое — жить с нашей совестью в покое.
> ***Г. Р. Державин***

> Есть два желания, исполнение которых может составить истинное счастье человека, — быть полезным и иметь спокойную совесть.
> ***Л. Н. Толстой***

> У кого совесть чиста, у того подушка под головой не вертится.
> ***Народная мудрость***

> Совесть у него чистая, не бывшая в употреблении.
> ***С. Е. Лец***

> Нечистая совесть — это только ущербленное (мною) стремление к счастью другого человека, скрывающееся в глубине моего собственного стремления к счастью.
> ***Л. Фейербах***

Уверенность в чистоте собственной совести есть либо лицемерие, либо знак нравственной неразвитости, слепоты в отношении собственных оплошностей и ошибок, неизбежных для каждого человека, либо свидетельство самоуспокоенности. Состояние «чистой», «успокоившейся» совести выражает самодовольное сознание (Гегель); в конечном счете, это бессовестность, понимаемая не как отсутствие совести, а как склонность не обращать внимания на ее суждения (Кант).

И в наше время многие тоже придерживаются такого взгляда. Так, Ю. А. Шрейдер (1997) пишет, что чистая совесть свидетельствует не о моральном совершенстве, а об отсутствии или слабом развитии стыдливости, то есть бесстыдстве.

> Если совесть у человека чиста, то это редко свидетельствует о моральном благополучии. Это значит попросту, что совесть молчит, не видит нарушений. Фактически это признак отсутствия работы совести, ее омертвение,

бессовестность. Быть совестливым и иметь чистую совесть — понятия противоположные. Дело в том, что чем сильнее в человеке развита совесть, чем она чувствительнее, тем сильнее ее укоры. Известно, что люди с наиболее высокой моралью никогда не имели того, что свойственно обычным грешным людям, — чистой совести. Есть хороший шуточный вопрос: «Какое чудо не в состоянии совершить ни один святой?» Ответ таков: «Он не в состоянии ощутить свою святость». Именно святым присуще наиболее острое ощущение собственной греховности, ибо их совесть имеет очень низкий порог чувствительности, то есть их моральная внимательность к себе очень велика, а стыдливость высоко развита.

Шрейдер Ю. А., 1997.

Другое мнение состоит в том, что признавать свою совесть чистой возможно и нужно. Чистая совесть — это сознание того, что ты в общих чертах справляешься со своими моральными обязанностями, выполняешь то, что положено, и делаешь это честно и с желанием, что за тобой нет существенных нарушений долга и крупных отступлений от нравственных ориентиров. Ощущение чистой совести обеспечивает человеку уравновешенность, спокойствие, способность оптимистично и бодро смотреть в будущее. Поэтому нет реальных оснований изобретать себе муки и посыпать голову пеплом.

Поколе совесть в нас чиста,
То правда нам мила и правда нам свята,
Ее и слушают и принимают:
Но только стал кривить душей,
То правду дале от ушей!

И. А. Крылов

Чистая совесть, с точки зрения ряда психологов и этологов, — это нормальное состояние человека, выполняющего моральный долг, это награда за нравственные усилия. Без чистой совести добродетель потеряла бы всякую ценность.

Выражения «спокойная совесть» или «чистая совесть» в обычной речи означают осознание человеком выполненности своих обязательств или реализации всех своих возможностей в данной конкретной ситуации. Чистая совесть подтверждает сознанию, сориентированному на внешний авторитет, его соответствие предъявляемым извне требованиям и поэтому вызывает чувство благополучия и безопасности, как будто гарантированные самим фактом угождения авторитету.

Я человек, чья совесть нечиста,
И лишь в Тебе надежда очищенья,
Я проклят, и Твоя лишь доброта
В меня вселяет веру во спасенье.

Григор Нарекаци[18]

Юнг говорит об истинной и ложной совести (Jung, 1958): «Парадоксальность, внутренняя противоречивость совести издавна хорошо знакомы исследователям этого вопроса: помимо “правильной” есть и “ложная” совесть, которая искажает, утрирует, превращает зло в добро и наоборот. Это, например, совершают иные угрызения совести, причем с такой же принудительностью, с такими же сопутствующими эмоциями, как и при истинной совести. Без этой парадоксальности вопрос о совести вообще не представлял бы проблемы, поскольку всегда можно было бы целиком полагаться на решение совести. Но по этому поводу имеется огромная и вполне оправданная неуверенность. Требуется

---

[18] Григор Нарекаци — армянский поэт (951–1003). См.: *Нарекаци Г.* Книга скорби. Ереван, 1977. С. 163.

необычайное мужество или, что то же самое, непоколебимая вера, когда мы желаем следовать собственной совести. Мы послушны совести лишь до какого-то предела, заданного как раз извне нравственным кодексом. Тут начинаются ужасающие коллизии с долгом, разрешаемые по большей части согласно предписаниям кодекса. Лишь в редких случаях решения принимаются индивидуальным актом суждения. Там, где совесть не получает поддержки морального кодекса, она с легкостью впадает в пристрастия.

Пока царствуют традиционные моральные предписания, отличить от них совесть практически невозможно. Поэтому мы так часто встречаемся с мнением, будто совесть есть не что иное, как суггестивное воздействие моральных предписаний, что ее не существовало бы вообще без моральных законов <…> Моральная реакция изначально присуща психике, в то время как моральный закон есть позднее, окаменевшее в суждениях следствие морального поведения. Он кажется идентичным моральной реакции, то есть совести. Но эта иллюзия исчезает в то мгновение, когда происходит коллизия долга, когда становится очевидным различие между нравственным кодексом и совестью. Решение тут зависит от силы: перевесит ли традиционно-конвенциональная мораль или совесть. Должен ли я говорить правду, ввергая тем самым других в верную катастрофу, или должен солгать, чтобы их спасти? <…> В непосредственной близости к положительной, или истинной, совести стоит отрицательная, именуемая ложной, совесть. Соответственно она принимает имена дьявола, искусителя, соблазнителя, злого духа и т. д. С фактом этой близости сталкивается каждый отдающий себе отчет о своей совести. Он должен признаться, что мера добра в лучшем случае лишь ненамного превосходит меру зла, если вообще превосходит <…> Обе формы совести, истинная и ложная, проистекают из одного источника, а потому близки по своей убедительности»[19].

В социальной психологии изучаются феномены «коллективных» эмоций вины и стыда, переживаемых в ответ на проступки других индивидов (Branscombe et al., 2012; Iyer et al., 2006; Piff et al., 2012; Schmader, Lickel, 2006; и др.), но у такого подхода имеются противники, которые упирают на то, что источником истинной совести может быть только один человек и что все нравственные чувства предельно индивидуальны.

1.8. Угрызения совести

Угрызения совести были всегда любимой темой для поэтического изображения (например, «Макбет» Шекспира).

> Угрызения нашей совести прямо пропорциональны добродетелям, которые в нас еще живы, а не нашим порокам.
>
> ***Даниель Стерн (графиня д’Агу)***

Что такое суд совести в его предельном проявлении, замечательно выразил Варлам Шаламов:

> Меня застрелят на границе,
> Границе совести моей.
> Кровавый след зальет страницы,
> Что так тревожили друзей.

Испытывать угрызения совести можно из-за совершенного поступка, а можно из-за мысли, что характерно для взрослой развитой личности. Однако до этого уровня доходят не

[19] Отсюда и пресловутая борьба мотивов, и платоновская упряжка с белым и черным конями, и Фауст: «Две души живут в моей груди» (а с ними никакой возничий не управится, как на то ясно указывает судьба Фауста)», как пишет К. Юнг (Jung, 1958).

все.

> Однажды Франциск Ассизский[20] подменял отца в лавке, в нее вошел нищий и попросил милостыню «из любви к Господу». А Франциск в это время перекладывал товар и недобро ответил: «Бог подаст». Но когда нищий ушел, Франциска как громом поразила мысль, что если бы у него попросили сейчас не черствый кусок или медный грошик за ради бога, но штуку сукна или кошель золотых для какого-нибудь графа или барона, он бы нипочем не отказал! А бедняку отказал в хлебе насущном!.. С тех пор, гласит житие, он отдавал нищим, коли встретит, все, что было в карманах, а когда денег не оказывалось, снимал с себя одежду и отдавал ее.
>
> ***Памятные книжные даты, 1982. С. 129–130.***

Угрызения совести могут быть различной интенсивности. Например, терзания совести у Л. Н. Толстого были столь велики, что разрушали его жизнь, отношения с семьей, близкими людьми. Зеньковский называл это нравственным самораспятием, настоящей тиранией духовного начала.

Мера переживаний зависит от характера поступка и уровня сознательности человека, от его способности и привычки справедливо и критично оценивать собственное поведение и поведение других.

> Угрызение совести — это больной зуб, растущий из самой глубины отчаявшегося сердца.
>
> ***Э. Долберг***

Часто угрызения совести связаны с ложью, обманом, особенно в тех случаях, когда ложь не дозволена, когда была достигнута предварительная договоренность не лгать друг другу. В этом случае жертва доверяется лжецу, не предполагая, что ее водят за нос. Лжецы гораздо меньше испытывают угрызений совести, когда объекты их обмана безличны или незнакомы. Когда жертва обмана анонимна, гораздо легче потворствовать всякого рода фантазиям, уменьшающим собственную вину, например, представлять, что ей это совсем не повредит и, возможно, никто даже ничего и не обнаружит, или еще того лучше — что она сама этого заслужила или сама хочет быть обманутой.

Взаимозависимость угрызений совести и боязни разоблачения далеко не однозначна. Боязнь разоблачения бывает весьма сильной и при очень слабых угрызениях совести. Когда обман санкционирован, угрызения совести, как правило, невелики, однако санкционированность обмана обычно повышает боязнь разоблачения. При этом, однако, те же самые факторы, которые усиливают угрызения совести, могут уменьшать боязнь разоблачения. Лжец может чувствовать себя виноватым, вводя в заблуждение доверчивую жертву, но у него не будет особых оснований бояться, что его разоблачат, поскольку сама жертва даже не допускает мысли об этом. Конечно, можно и страдать от мучений совести и одновременно очень бояться быть пойманным или же почти не чувствовать ни того ни другого — все это зависит от конкретной ситуации, а также от личности лжеца и жертвы.

> **Притча «Осколки в сердце»**
>
> Однажды молодой человек шел по улице и увидел слепого с кружкой мелочи

---

[20] Франциск Ассизский (настоящее имя Джованни Бернардони), сын богатейшего в Ассизи (Италия) торговца сукнами, отказался от богатства и вместе с единомышленниками стал проповедником бедности. Он и два его друга поклялись жить подаяниями, не стричься и не мыться, босыми покинули город и поселились в развалюхе, заброшенной прокаженными. За свои проповеди подвергался оскорблениям и побоям со стороны населения. Со временем добился у папы Иннокентия III права на организацию монашеского ордена францисканцев. В 1228 году был канонизирован церковью.

у ног. То ли настроение у человека было дурное, то ли еще что, только бросил он в эту кружку осколки битого стекла и пошел себе дальше.

Прошло тридцать лет. Человек этот добился в жизни всего. И дети, и внуки, и деньги, и хороший дом, и всеобщее уважение — все у него уже было. Только этот эпизод из далекой молодости не давал ему покоя. Мучила его совесть, грызла, не давала спать. И вот на склоне лет он решил найти слепого и покаяться. Приехал в город, где родился и вырос, а слепой так и сидит на том же месте с той же кружкой.

— Помнишь, много лет назад кто-то кинул тебе в кружку битое стекло? Это был я. Прости меня, — сказал человек.

— Те осколки я выбросил в тот же день, а ты носил их в своем сердце тридцать лет, — ответил слепой.

Как ни странно, но некоторым людям нравится испытывать угрызения совести. Порой они даже специально лгут для того, чтобы таким образом помучиться.

Угрызения совести усиливаются в тех случаях, когда:

• жертву обманывают против ее воли;

• обман очень эгоистичен, жертва не извлекает никакой выгоды из обмана, а теряет столько же или даже больше, чем лжец приобретает;

• обман не дозволен, и ситуация предполагает честность;

• лжец давно не практиковался в обмане;

• лжец и жертва придерживаются одних и тех же социальных ценностей;

• лжец лично знаком с жертвой;

• жертву трудно обвинить в негативных качествах или излишней доверчивости;

• у жертвы есть причина предполагать обман или, наоборот, лжец сам не хотел бы быть обманут.

Для угрызений совести не нужна публика, в этом случае человек сам себе судья. Такого рода переживания отражены в стихах Оксаны Чиповской «Совесть» и Евгения Евтушенко «Муки совести».

Моральным результатом этих переживаний является *раскаяние* , нравственный смысл которого — *гармонизация отношений между долгом и совестью.*

Чтобы до конца жизни не испытывать мук совести за то, что мог бы что-то сделать, предпринять, а забыл, не успел, не придал значения и т. д., что часто случается после смерти родителей, людям надо вовремя выполнять все свои земные обязанности, свой долг перед другими.

1.9. У кого совесть выражена больше

По данным И. А. Белик (2006), совестливость выше у женщин, чем у мужчин, и ниже у лиц с высоким уровнем образования.

Вопреки имеющимся представлениям, обнаружено, что у преступников отношение к совести более положительное, чем у людей с просоциальным поведением. Так, по данным В. Х. Манерова, по большинству характеристик совести (кроме двух: «совесть — контролер» и «совесть — центр личности») показатели заключенных были выше, чем у законопослушных граждан. Более того, они чаще воспринимают ее как голос Бога и менее обесценивают и отвергают совесть.

Для объяснения результатов, которые, кстати, подтвердили данные, полученные с использованием других методик магистрантом А. Бесхмельницыным, были выдвинуты следующие объяснительные гипотезы.

Первая — результат есть следствие фактора социальной желательности ответов (фасада), некоей мимикрии испытуемых, характерной для заключенных. Полученные данные могут свидетельствовать лишь о способности к лживости, притворству, актерству зэков.

Но против этой гипотезы работают проективный, неочевидный характер методики, а

также некоторые результаты — то, что заключенные намного чаще характеризуют совесть как голос Бога, что вряд ли может повлиять на их положение и т. п.

Вторая — действительное состояние нравственного сознания заключенных повышается за счет «работы страдания и угрызений совести». Следует учитывать и то, что нравственность и духовность российских людей, находящихся на свободе, как выяснилось, не выше, чем в колонии.

Это подтвердилось в еще одном исследовании В. Х. Манерова (2006). Выпускники средних общеобразовательных школ (600 человек) должны были выразить свое согласие с той или позицией в отношении совести. Для совести противопоставление позиций было задано следующими двумя пословицами: «Без рук без ног — калека, без совести — нет человека» и «Совесть — выдумка для управления людьми». При подтверждении позиции высокого статуса совести, то есть при согласии с первой пословицей, испытуемые должны были поставить один балл, при согласии со второй пословицей — пять баллов. Таким образом, более низкие оценки соответствовали принятию нравственной позиции. Три балла означают промежуточную позицию, пять — принятие позиции.

«Совесть» как раз занимает промежуточное положение, не слишком далекое от амбивалентной позиции в три балла, и эти данные не говорят о «бессовестной» позиции в целом по группе.

Полученные В. Х. Манеровым данные находят подтверждение в исследовании Е. В. Коротковой (2002). По ее данным, показатели склонности к переживанию вины в группе асоциальных мужчин значимо выше, чем в группе просоциальных мужчин.

1.10. Манипуляция совестью

Совесть может быть средством манипуляции. Недаром Иисус предупреждал своих последователей: «Даже наступает время, когда всякий, убивающий вас, будет думать, что он тем служит Богу» (Ин. 16:2).

> Голос совести настолько слаб, что его легко заглушить, но при этом он настолько отчетлив, что его ни с чем нельзя спутать.
>
> ***Де Сталь***

Использование совести различно в отношении к себе и другим. В отношении к себе совесть проявляется как *способность к моральному компромиссу* или *бескомпромиссности личности* . Поэтому нельзя целиком полагаться на совесть, она может быть снисходительной.

Как говорил Тартюф из комедии Мольера, «Круг совести, когда становится он тесным, / расширить можем мы: ведь для грехов любых / есть оправдание в намереньях благих»[21].

По мнению А. Менгера, общественные отношения влияют на разум и позволяют ему манипулировать совестью, «прятать» ее.

Некоторые люди обладают удивительной способностью идти на сделку с совестью. Так, большинство людей считают кражу грехом. Однако одной из наибольших проблем соблюдения законности во всем мире являются преступления в связи с денежными делами, включая мелкое воровство, обман страховых компаний, взяточничество и утайки.

> С совестью можно заключить перемирие, но прочный мир — никогда.
>
> ***А. Онсеншерн***

---

[21] *Мольер* . Комедии. М., 1983. С. 88.

Не сближайся с людьми, у которых слишком гибка совесть.

Э. Делакруа

По данным Е. В. Белинской, большинство респондентов считают, что от навязывания другому переживания вины и стыда можно получить определенную выгоду. Респонденты утверждали, что окружающие пытались навязать им чувство вины и чаще — стыда. Это отметили половина женщин и почти все мужчины. Мужчины чаще, чем женщины, были убеждены, что можно получить выгоду, если партнер испытывает стыд. Поэтому и сами респонденты предпринимали попытки заставить другого человека испытать эти эмоции (чаще — стыд).

Способы обвинения разнообразны: *обида, критика, гнев, раздражение, слезы, укор* . Человек скорее всего будет реагировать на тот стимул, который использовали его родители в детстве.

Наиболее популярными в быту манипуляциями являются фразы: «Ты мне должен» — типичная фраза из этого сценария: «Я для тебя столько делаю, а ты такой неблагодарный!»; «Как же я без тебя буду?!»; «Я же тебя люблю, а ты…», «Если ты не сделаешь это (что я хочу), я покончу с собой» (уйду от тебя, мне будет плохо и т. д.); «Ты должен вести себя хорошо» (не позорить родителей, фирму, семью и т. д.); «Тебе должно быть стыдно!»

Не золото нужно завещать детям, а наибольшую совестливость.

Платон

Однажды прочитал в Интернете следующий пассаж: «Как часто наши престарелые родственники, бабушки и дедушки, сетуют на то, что мы не можем их часто навещать! Решающим аргументом в жалобах становится фраза, что они скоро умрут и навещать будет уже некого. Естественно, что такие слова оказывают сильное давление. Мы начинаем испытывать вину, страдать из-за своей невнимательности, из-за несоответствия установленным правилам». Я задумался: неужели предъявление законных требований или желание чаще общаться со своими детьми — тоже манипуляция совестью? Манипуляция связана с некоторой долей бесчестности, обманом. А где же обман в укоре, сетовании на сложившуюся ситуацию? Почему выражение естественного чувства привязанности к своим детям следует расценивать как манипуляцию?

Манипуляция совестью (попытки пробудить совесть) других людей может иметь не только отрицательные результаты для ее объектов, но и положительные. Например, изменение агрессивных намерений толпы в связи с обращением к ее совести описано в библейской притче об Иисусе и грешнице: «Утром [Иисус] опять пришел в храм, и весь народ шел к Нему. Он сел и учил их. Тут книжники и фарисеи привели к Нему женщину, взятую в прелюбодеянии, и, поставив ее посреди, сказали Ему: Учитель! Эта женщина взята в прелюбодеянии; а Моисей в законе заповедал нам побивать таких камнями: Ты что скажешь? Говорили же это, искушая Его, чтобы найти что-нибудь к обвинению Его. Но Иисус, наклонившись низко, писал перстом на земле, не обращая на них внимания. Когда же продолжали спрашивать Его, Он, восклонившись, сказал им: кто из вас без греха, первый брось на нее камень. И опять, наклонившись низко, писал на земле. Они же, услышав [то] и будучи обличаемы совестью, стали уходить один за другим, начиная от старших до последних; и остался один Иисус и женщина, стоящая посреди. Иисус, восклонившись и не видя никого, кроме женщины, сказал ей: женщина! где твои обвинители? никто не осудил тебя? Она отвечала: никто, Господи. Иисус сказал ей: и Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши»[22].

Однако совестью нельзя злоупотреблять. Например, не нужно каждый раз, когда

---

[22] Глава 3. Евангелия от Матфея.

ребенок набедокурил, взывать к его совести. Достаточно лишь огорчиться, показать, что какой-то поступок малыша расстроил взрослых. Если он увидит и поймет, что огорчил любимого человека, ему наверняка станет стыдно. Совесть пробуждается не от частых упреков, а от нежелания обидеть любимых людей.

1.11. Свобода совести

Выражение «свобода совести» означает право человека на независимость внутренней духовной жизни и возможность самому определять свои убеждения.

> Под свободой совести обыкновенно разумеется свобода от совести.
> ***В. О. Ключевский***

Свобода совести может пониматься как право человека на самостоятельное формирование убеждений, независимость духовной жизни, в частности отсутствие ограничений в исповедовании какой-нибудь религии или в отказе от религии.

Большинство публикаций о свободе совести касается религиозной свободы и ее юридическо-правовой стороны (Арсеньев, 1905; Бармен-ков, 1986; Душин, 2005; Кириченко, 1959; Коник, 1986; Левина, 2003; Ловинюков, 1995; Савельев, 1991; Стецкевич, 2006; Тимофеев, 1983).

1.12. Совестливость и бессовестность как свойства личности

Западные психологи выделяют вину-состояние (эмоцию) и вину-черту. В терминологии, принятой в нашей стране, речь идет об эмоции вины и совестливости как моральной черте личности.

Совестливость не должна становиться болезнью, мазохистской страстью, самоуничижением. В этом случае человек может так увлечься муками совести, что забудет о реальной жизни, которая продолжается. Надо помнить, что безгрешных людей не бывает. Как отметил Л. Толстой, люди, которые «гордятся чистотой своей совести <…> обладают короткой памятью». А Марк Твен писал, что каждый человек, подобно луне, имеет свою неосвещенную сторону, которую никому не показывает.

Имеются люди, которые вообще не чувствуют вины за ложь. Это в первую очередь экстрасенсы, колдуны, маги и прочие «народные целители» тела и душ человечества. В нашей стране их один миллион (для сравнения: врачей только семьсот тысяч). Далее в этот ряд можно зачислить фармакологические фирмы, которые часто изготавливают препараты, которые лишь в лучшем случае не оказывают положительного эффекта, при этом не испытывая угрызений совести, что тем самым они приговаривают больных к инвалидности или смерти. Профессиональные киллеры совершают преступления за деньги и тоже, конечно, не чувствуют вины. Бессовестность проявляют спортсмены, использующие запрещенные стимуляторы (допинги), или, как футболисты, забивающие голы руками, ссылаясь при этом на то, как аргентинец Марадона, что это рука Бога. Бессовестными были таксисты, которые во время взрыва в московском метро подняли цены в десять раз.

> Потерянная совесть, как ампутированная конечность — ее нет, а она болит.

> Нечистая совесть пугается всякого взгляда.
> ***Индийская мудрость***

> Вода все отмывает, кроме нечистой совести.
> ***Сербская пословица***

Вечно живет в страхе тот, у кого совесть нечиста.
Итальянская пословица

Следует иметь в виду, что отсутствие вины и угрызений совести, а также переживаний стыда не всегда свидетельствует об отсутствии у человека совестливости.

Врачи могут не испытывать угрызений совести по поводу обмана пациентов, если уверены, что это делается для пользы последних. Например, дают пациенту плацебо (таблетки из простого сахара, внешне похожие на настоящие лекарства). В XVIII веке один врач, лечивший туберкулезных больных, сообщил им, что в другой стране разработано лекарство, вылечивающее болезнь, и что скоро это лекарство пришлют ему. Через некоторое время он стал давать больным под видом лекарства простую воду, и больные стали чувствовать себя лучше. Врач-самоучка из Коннектикута (США) Элиша Перкинс лечил пациентов от ревматизма и всевозможных воспалений при помощи двух металлических палочек, которые «вытягивали» из тела болезнь за счет «электрофизической силы». Перкинс уверял, что его «прибор» помог более чем пяти тысячам больных; чудодейственную силу палочек подтверждали именитые доктора и ученые того времени. Лишь после смерти изобретателя в 1799 году выдающийся британский врач и естествоиспытатель Джон Хейгарт провел эксперименты с «вытягивателями», как называл их Перкинс, и выяснил, что никакого эффекта они не оказывают. Но множество больных уверяли, что от воздействия палочек им стало лучше.

Вера больных в эффективность используемого средства лечения — главный фактор улучшения состояния больных.

В переводе с латыни placebo означает «я буду угоден» — так начинается заупокойное церковное песнопение. В XVIII веке слово вошло в медицинский лексикон и стало означать фальшивое лекарство. Если врач считал, что пациенту ничто не угрожает, то для того, чтобы тот был доволен, он мог под видом лекарственного средства предложить хлебные шарики или другое безвредное вещество. Таким путем больной, состояние которого не внушало опасений, избегал риска, связанного с настоящим лечением. В 1807 году американский президент Томас Джефферсон написал в дневнике, что один из самых успешных врачей, известных ему, признавался, что в своей практике «он применял больше хлебных шариков, капель из подкрашенной воды и порошка из ясеня, чем других средств вместе взятых». Ничуть не осуждая врача, третий президент США назвал такую практику «благая ложь». Серьезное начало изучению эффекта плацебо положили американцы. Во время Второй мировой войны фронтовым госпиталям серьезно не хватало обезболивающих и наркотических средств. Убедившись в который раз, что инъекция физиологического раствора обладала эффектом практически такой же выраженности, что и у морфина, анестезиолог Генри Бичер, вернувшись на родину, с группой коллег по Гарвардскому университету начал изучать этот феномен. Именно он в 1955 году ввел в научный оборот термин «эффект плацебо». Примерно в то же время к эффекту плацебо начали проявлять интерес другие ученые. Независимо от Г. Бичера Гарри Голд из Корнелльского университета пришел к выводу, что плацебо обладает мощным терапевтическим эффектом при стенокардии. В 1954 году в журнале «Lancet» появилась статья, описывающая представления того времени о плацебо, которое считалось средством, дающим надежду больным, которым больше ничем нельзя помочь. Вместе с тем Г. Бичер с коллегами, Г. Голд и другие ученые накапливали все больше фактов о том, что неактивные субстанции могут проявлять эффекты, подобные таковым алкоголя или кофеина у людей, считавших, что они принимают именно эти вещества.

Источник: Knowledge.allbest.ru/medicine/3c0a65635a3bc79b

Половина американских медиков регулярно используют в отношении своих пациентов эффект плацебо — прописывают фармакологически нейтральное вещество, лечебный эффект которого является следствием веры пациента в его целебные свойства, что показали результаты опроса.

Плацебо является психологическим феноменом. Многие доктора считают, что выздоровления пациента можно достичь, даже если давать ему таблетку-пустышку, убеждая, что это новейший безотказный медицинский препарат. Вера пациента в успех лечения в данном случае важнее самого лекарства. Считается, что степень проявления плацебо-эффекта зависит от внушаемости человека и внешних обстоятельств лечения, например от размера и яркого цвета таблетки, степени доверия врачу, авторитета клиники.

Из 679 терапевтов и ревматологов, которые согласились принять участие в опросе, 62 % уверены, что использование плацебо в лечении допустимо с этической точки зрения.

Опрос показал, что большинство медиков используют в качестве плацебо настоящие фармакологические препараты: 41 % прописывают болеутоляющие, 38 % — витамины, 13 % — антибиотики, 13 % — седативные препараты, 3 % назначают инъекции физиологического раствора, а 2 % — таблетки лактозы.

«Полученные результаты нас очень тревожат. Они говорят о некоем элементе обмана, что противоречит принципу информированности пациента», — сказал один из авторов исследования Франклин Милле из Национального института здравоохранения США.

Сами же пациенты говорят, что предпочли бы знать всю правду о том, какой препарат и для чего назначает им врач. Они также признаются, что вряд ли смогут сохранить доверие к доктору, если узнают, что вместо настоящего лекарства он прописывал им плацебо.

Аналогичные исследования в странах Европы продемонстрировали подобные результаты.

Источник: kharkovforum.com/archive/index php/t-889344.html

Вынуждены прибегать ко лжи и сокрытию сведений, интересующих полицию, и священники, которые должны хранить из-за обета молчания в тайне то, что им рассказывают исповедующиеся. И в этом случае нет оснований для того, чтобы считать священников людьми, лишенными совести.

Спасателей, не сказавших раненому ребенку, что его родители погибли под обломками самолета, приемных родителей, скрывающих от ребенка сведения о его биологических родителях, несмотря на отсутствие угрызений совести, вряд ли можно отнести к бессовестным.

Установлено, что особых угрызений совести не испытывают в том случае, если обманщик не разделяет социальных ценностей своей жертвы. Люди чувствуют себя менее виноватыми перед теми, кто, по их мнению, живет не так, как следовало бы. Ловелас, скрывая свои измены от фригидной жены, может вовсе не чувствовать за собой никакой вины. А революционер или террорист редко испытывает угрызения совести, обманывая представителей государства. Также и шпион не будет мучиться совестью из-за того, что вводит в заблуждение свою жертву. В таких случаях лжец считает, что совершает хороший, полезный, с его точки зрения, поступок.

Но зачастую лжецы могут не осознавать или же не признавать, что обман, который на первый взгляд представляется ложью во спасение, выгоден им самим.

Следует иметь также в виду, что правда может оказаться жестокой, если затрагивает самолюбие другого человека. В таком случае лучше пощадить его чувства.

Имеется много игр, в которых обман дозволен правилами и поэтому не должен вызывать угрызения совести. Например, игроков в покер не должна мучить совесть за то, что они блефуют.

Совесть. Что такое совесть?
Не поймали — значит, чист.
А на хвост насыплют соли —
Будь в раскаяньях речист.

Евгений Евтушенко

Другое дело, когда продавцы ради прибыли идут на прямой обман покупателей и когда психологи разрабатывают приемы обольщения продавцами покупателей. Если при этом они не испытывают угрызений совести, то можно говорить об их бесстыдстве.

Неправильное воспитание детей может привести к тому, что они будут бессовестными. Например, ребенку часто что-то обещают, но не выполняют. И он начинает поступать так же. Или родители часто решают какие-то вопросы на повышенных тонах. Дети могут тоже начать кричать на взрослых. А на вопрос: «Тебе не стыдно так поступать?», ответ будет вполне логичным: «Нет, не стыдно, ведь вам же не стыдно делать то же самое».

Если родители поступили с ребенком нечестно (не выполнили обещания, не сдержали слова, накричали ни за что), не стоит ссылаться на усталость, кучу проблем и т. д. Нужно просто извиниться: «Я виноват перед тобой, мне стыдно. И оправдываться я не буду. Просто постараюсь больше не обманывать (или не огорчать, или не наказывать, не разобравшись в сути вопроса)». Дети берут пример с родителей, и если ребенок посчитает, что у них нет совести, то, скорее всего, решит, что и ему она тоже ни к чему.

Другая причина того, что у ребенка формируется «искривленная совесть», — это постоянное сведение счетов родителя с ребенком. Например, мать говорит ребенку: «Раз ты со мной так несправедливо (читай: не так, как надо мне) поступаешь, то и я с тобой буду так же».

Многие поступки детей, причиной которых, как кажется взрослым, является отсутствие совести, в действительности обусловлены тем, что детские представления о совести, честности и чести часто не адекватны. Мальчишек не гложет совесть, когда они лезут в чужой сад или огород. Наоборот, те, кто отказывается это делать, исходя из нравственных установок, считаются трусами.

В классе стыдно быть отличником, стыдно тянуть руку вверх, показывая, что ты знаешь ответ, и т. п. Поэтому взрослым, и прежде всего родителям, следует дать понять ребенку, что совесть не должна корректироваться мнением друзей, а обязана быть лишь барометром правды. Наказания в данном случае не подействуют вовсе — они только укрепят ребенка в его правоте, ведь это будет его страдание за правду.

Ситуация, когда у человека вообще отсутствует стыд, говорит о том, что у него вообще большие проблемы с психическим здоровьем. У такого индивида с самого раннего детства были психотравматические отношения с родителями, в которых ребенок постоянно был вынужден подавлять свои агрессивные переживания, испытывать неудовольствие от различных фрустраций, получил ложную установку от родителей и больного общества, что наглость — второе счастье. Вследствие этого ребенок накапливает негативный опыт переживаний и далее, по мере взросления, переходит в оппозицию и постоянно бунтует против любой регулирующей инстанции, «протестует против порядка». В таком случае инстанция Сверх-Я заблокирована, и на первый план выходит Ид (человек удовлетворяет свои инстинктивные желания). Он не имеет ни стыда, ни совести. Знает свои права, но не обязанности. С таким человеком тяжело строить отношения, из-за того что у него отсутствует способность к сотрудничеству на всех уровнях отношений (Я — Ты, Я — Они).

Саракул А. Г. («Психологическая газета» от 29 ноября 2012 года)

Бессовестными людей заставляет быть социально-психологический климат в стране и в ближайшем окружении. В безнравственном обществе человеку трудно оставаться совестливым. Приведем признания некоторых студентов по этому поводу.

«В моей жизни Совесть слишком громко орала — потратила все силы, всю энергию и, безжизненная, заснула. Теперь иногда она пытается приподняться, что-то пробурчать в полусне, но второй голос (вот уж не знаю, как его зовут, может, Халява, может, Разум, может, просто Усталость) заботливо укрывает Совесть одеялом, и она продолжает мирно спать. Въевшиеся до боли слова "это не честно" я больше не слышу».

«Моя совесть постоянно читает мне моральные нравоучения и пытается наставить меня на путь честности и нравственности, но, по-моему, у нее плохо получается. Сейчас очень трудно руководствоваться нравственными ценностями, которые были заложены нам предыдущими поколениями: большинство стремится достичь благополучия только для себя и близких людей, не более. А каждое действие рождает противодействие, и совесть начинает отходить на второй план. Это, конечно, путь назад, духовный регресс, но с современной системой ценностей совесть лишь недостаток (хотя мне это принять не легко), за который не только не будут хвалить, но часто и порицать».

Источник: keytoself.com/article-015.html

Совесть и цинизм. Способствует проявлению бессовестности такое личностное качество, как цинизм. Внешне кажется, что совесть еще присутствует у человека, а на самом деле цинизм полностью ее парализовал.

Выражением цинизма и отсутствием совести, чести и порядочности является политика двойных стандартов, присущая в наше время политической верхушке Запада. Об этом писал в свое время не кто-нибудь, а доктор Йозеф Геббельс, сам знавший в этом толк: «Англичане во всем мире известны отсутствием совести в политике. Они знатоки искусства прятать свои преступления за фасадом приличия. Так они поступали веками, и это настолько стало частью их натуры, что они сами больше не замечают этой черты. Они действуют с таким благонравным выражением и такой абсолютной серьезностью, что убеждают даже самих себя, что они служат примером политической невинности. Они не признаются себе в своем лицемерии. Никогда один англичанин не подмигнет другому и не скажет: "Но мы понимаем, что имеем в виду". Они не только ведут себя как образец чистоты и непорочности — они себе верят. Это и смешно, и опасно»[23].

Слышать голос совести — это не значит следовать за ним, и каждый человек взаимодействует с ним по-своему. Кто-то живет как прежде, но каждый раз раскаивается, ничего существенно не изменяя в своей жизни, кто-то находит компромиссные решения, кто-то делает вопреки, отрекаясь от собственной совести, а кто-то следует за ней, и таких среди ныне живущих современников становится все меньше.

Следовать за совестью не просто, особенно сегодня, в век, изобилующий всевозможными соблазнами. Совесть часто толкает к неудобству, к самоотречению, к усилию над собой ради других. Порой, следуя за совестью, приходится жертвовать своим временем, отдыхом, комфортом, финансами, безопасностью — и ради чего? Вот основной вопрос, который извечно стоит перед человечеством и рано или поздно касается каждого из нас.

Совесть порой противоречит «здравому смыслу», но, как говорил Франкл, выбор совести всегда этичен. Именно по этому критерию, по этичности наших поступков легко понять, следуем ли мы за этим голосом или идем ему вопреки.

Источник: keytoself.com/article-015.html

---

[23] Из статьи Й. Геббельса «Дети с отрубленными ручками».

Глава 2. В чем проявляется совесть

2.1. Соблюдение долга как основа совести

Кто чувствует стыд, тот чувствует и долг.
Японская пословица

Совесть требует от человека исполнения долга, хотя не все психологи согласны с этим. Так, доктор медицины из Пенсильванского университета Артур Фриман считает: «Люди, которые часто применяют к себе слово “должен”, сами строят вокруг себя тюремные стены. Часто использовать слово “должен” — значит совершать большую ошибку». С. А. Барсукова пишет, что совесть — это не исполнение должного, а самовыражение индивидуальности и сущности человека[24]. Другие же авторы, как, например, О. П. Рылько (1972), отождествляют понятия совести и долга.

Долг — это *осознание человеком какого-либо требования как своей личной нравственной обязанности* . Долг есть «обратная» сторона добра, и существует неразрывная связь добра и долга.

С одной стороны, долг и совесть образуют единый морально-психологический механизм регуляции поведения личности, в котором совесть выступает в качестве основания для выполнения долга. С другой стороны, между совестью и долгом могут возникать конфликты, порождаемые, как правило, несовпадением целей и интересов личности и общества. Вопрос о правоте совести и долга зависит от обстоятельств, от правильного или неправильного понимания долга.

Один из главных героев «Капитанской дочки», Петр Андреевич Гринев, понимает честь именно как действие всегда «по совести». Душа Гринева содержит как бы две чести, два понятия — долг по отношению к императрице, следовательно, к Родине, к Отечеству, и долг, который на него накладывает любовь к дочери капитана Миронова. То есть основная составляющая чести у Гринева — это долг. Когда Пугачев помогает Гриневу освободить Машу Миронову из плена Швабрина, то Гринев хоть и благодарен вождю бунтовщиков, но присягу Отечеству все равно не нарушает, сохраняя свою честь: «Но Бог видит, что жизнию моей рад бы я заплатить тебе за то, что ты для меня сделал. Только не требуй того, что противно чести моей и христианской совести».

Стремитесь всегда исполнить свой долг, и человечество оправдает вас даже там, где вы потерпите неудачу.
Т. Джефферсон

Демокрит, говоря о том, что человек должен учиться стыдиться самого себя, связывал совесть с долгом, понимаемым им в виде некоторого императива, предъявляемого к человеку обществом, но одновременно добровольно принимаемого и самим человеком в виде требования улучшения своей природы, формирования в ней некоторого закона, которого там изначально не содержится.

Нравственный, или моральный, долг — это превращение требований общественной морали в личный императив конкретного лица и добровольное его выполнение. Источником долга является общественный интерес. В долге он обретает повелительный характер, формируя нравственную обязанность индивида по отношению к другим людям и самому себе.

Гражданский долг — совокупность законодательно установленных и моральных обязанностей лица по отношению к другим лицам, группам, социальным общностям и

---

[24] Публикации см.: dep_siup.pnzgu.ru/page/2497.

обществу в целом. Его, например, проявил Сократ своим послушанием тому приговору, который ему вынес суд Афин. Хотя Сократ не согласился с приговором суда, но он не мог его нарушить, будучи законопослушным гражданином; тем самым он продемонстрировал своей смертью пример выполнения гражданского долга.

Иммануил Кант конкретизирует понятие долга, выделяя следующие его виды: 1) долг человека по отношению к высшим существам (если они есть); 2) долг человека перед человеком; 3) долг человека перед низшими существами (например, животными). Второй вид долга (собственно нравственный) Кант разделял на две части — долг человека перед собой и долг перед другими людьми. Долг человека перед самим собой тоже распадается на две части — забота о сохранении своего физического тела (забота о собственном здоровье) и забота о себе как духовном существе (обязанность совершенствоваться в культурном и нравственном смысле). Долг человека перед другими заключается в обязанности уважения, благожелательности и любви. Способствовать счастью ближнего — нравственный долг человека, гораздо более благородный и достойный, чем цель стремиться к собственному счастью.

Совесть тесно связана с «чувством долга». Долг и совесть образуют *морально-психологический механизм управления поведением человека* . Существует точка зрения, что совесть есть не что иное, как «другая сторона» долга. Неслучайно определения, даваемые долгу и совести, близки друг к другу.

Так, у С. И. Ожегова совесть — *чувство нравственной ответственности* за свое поведение перед окружающими людьми, обществом, а в этике долг — это *нравственная обязанность* человека по отношению к другим людям и самому себе, выполняемая им под влиянием внешних требований и внутренних нравственных побуждений.

Однако *долг не тождественен обязанности* : простое исполнение обязанностей еще не есть долг в этическом смысле слова. Понятие долга *обогащает* понятие обязанностей личной *заинтересованностью* в их исполнении, добровольным *принятием* и *осознанием* их необходимости. Общество ожидает от человека не просто точного и беспрекословного выполнения своих обязанностей, но и личностного отношения к ним. Переживание требований долга в связи со своими интересами и приводит к появлению у человека *осознания своего долга* и *чувства долга.*

Человек может следовать чувству долга, исходя из боязни осуждения за его невыполнение, с целью заслужить общественное признание, в результате понимания необходимости, по внутренней потребности.

> Не из страха, но из чувства долга должно воздерживаться от дурных поступков.
>
> ***Демокрит***

> Когда глупый человек делает что-то, чего он стыдится, он всегда заявляет, что повинуется долгу.
>
> ***Б. Шоу***

> Долг — это то, что ждешь от других и не делаешь сам.
>
> ***О. Уайльд***

Чувство долга имеет ряд свойств (рис. 2.1).

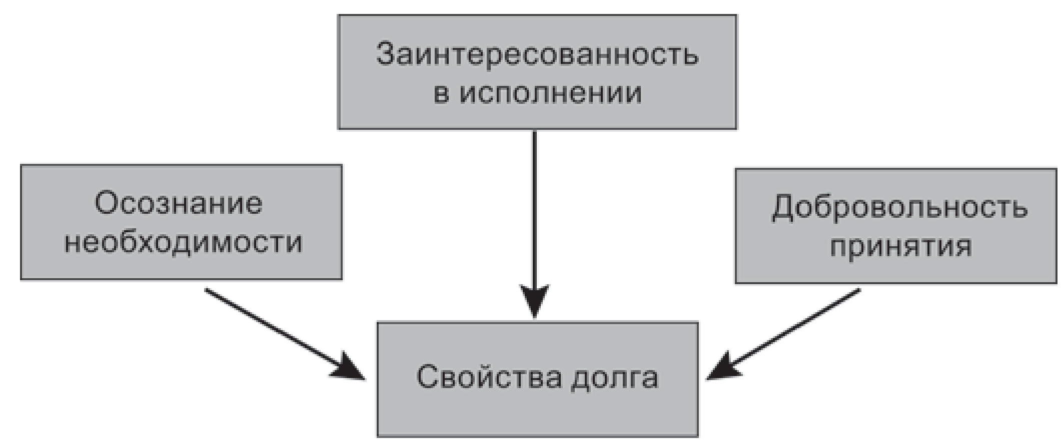


Рис. 2.1. Свойства долга

Обязанность выполняется человеком под влиянием не только внешних требований, но и внутренних нравственных побуждений. Поэтому *признаком чувства долга является добровольность совершаемых поступков*. В зависимости от степени осознания необходимости, справедливости, важности долга и, следовательно, от отношения к нему, его требования могут осуществляться на разном уровне добровольности: от выполнения по принуждению или из боязни общественного мнения до следования долгу по внутренней потребности. Подлинно моральным долгом является свободное следование общественно необходимым требованиям или личным обязательствам, независимое от внешних или внутренних принуждений.

Наличием совести можно объяснить то, что успешный предприниматель Шиндлер, рискуя своей жизнью, спас 1100 евреев во время Второй мировой войны и при этом стал банкротом, а доктор Гааз отказался от сытой жизни в Германии, успешной врачебной практики и в тюремной больнице лечил русских каторжников. Виктор Франкл, не имевший возможности уберечь своих близких, отказался от американской визы и отправился в фашистский концлагерь вместе со своей семьей. Примером совестливого поведения может служить Януш Корчак (Генрик Гольдшмидт), врач и педагог, руководивший еврейским детским приютом (домом сирот) в Варшаве. Во время Второй мировой войны немецкие фашисты проводили политику массового уничтожения евреев. В соответствии с этим и дети из приюта были отправлены в газовые камеры Треблинки.

> В августе 1942 года пришел приказ о депортации детей Дома сирот. Януш Корчак знал, какая судьба ожидает его детей, и начал психологическую подготовку детей, обсуждая с ними подробности предстоящей «поездки в деревню».
>
> На вокзал дети шли стройной колонной по три человека в ряд, над строем развевалось зеленое знамя с золотым клевером. Впереди шел Януш Корчак с больной девочкой на руках.
>
> Эти двести ребят не кричали, не плакали, эти двести невинных существ, ни один не побежал, ни один не спрятался, они только теснились, как птенцы, около своего отца и брата, своего учителя и воспитателя. Колонна обреченных детей с детской силой и бесстрашием разрезала самый строй фашистов. На Умшлагплатце (привокзальной площади) люди замерли, будто появилась сама смерть, некоторые плакали. Под зеленым флагом мира шли дети и пели песню.
>
> Комендант Гданьского вокзала удивленно спросил: «Что это такое?» Ему ответили, что это Дом сирот Януша Корчака. Комендант подошел к поезду и сказал Корчаку: «Вы можете остаться, доктор». «А дети?» — спросил Корчак. — «Детям придется ехать…» — «Тогда и я поеду», — сказал Корчак.
>
> Шестого августа 1942 года Корчак погиб вместе со своими воспитанниками.

Существует сложная «иерархия» долгов; долг перед обществом, перед коллективом, перед семьей, перед друзьями, перед самим собой. Это порождает определенные трудности,

связанные с необходимостью выбирать, какой из них надлежит выполнить в первую очередь, особенно если они противоречат друг другу.

Выделяют эмпирический вид долга, который имеет много подвидов и форм: родительский, дружеский, профессиональный, патриотический, супружеский и пр.

В современной этике существует специальный раздел о долге — деонтология. Долг в ней понимается не как самоотречение, аскетизм, отказ от земных благ, а как ощущение своей полезности. Выполнение долга приносит удовлетворение, гордость за себя.

С одной стороны, долг и совесть образуют единый морально-психологический механизм регуляции поведения личности, в котором совесть выступает в качестве основания для выполнения долга. С другой стороны, между совестью и долгом могут возникать конфликты, порождаемые, как правило, несовпадением целей и интересов личности и общества. Долг — это борьба «хочу» и «надо». Вопрос о правоте совести и долга зависит от обстоятельств, от правильного или неправильного понимания долга. Эта ситуация описана в рассказе «Человек на часах» Н. Лескова. Рассказ основан на реальном случае, это вновь подтверждает, что жизненные ситуации достаточно неоднозначны. По сюжету рассказа главный герой стоит на посту у Зимнего дворца и слышит, что в Неве тонет человек. Ему запрещено уходить с поста, но необходимость спасти человеческую жизнь перевешивает чувство долга. В итоге главный герой чувствует вину за нарушение присяги и готов понести любое наказание. Он получает двести розог, и эта мера даже радует его.

Можно привести в пример долг солдата, присягнувшего на верность Родине, и выполнение им приказа, идущего вразрез с его совестью, если приказ заставляет его стрелять в мирных жителей. Известный российский писатель В. Астафьев говорил, что на вой не никто не терзается совестью, совесть — лишний, обременительный груз.

Долг — это любовь к тому, что сам приказываешь себе.
И. Гете

Наше уважение к общим правилам нравственности и есть, собственно, чувство долга.
А. Смит

Сознание долга, привязывающее человека к его обязательствам, есть не что иное, как сознание высшего интереса, который одерживает в нем верх над интересами низшего порядка.
И. Бентам

2.2. Честность

Согласно имплицитным представлениям, совесть тесно связана с честностью и честью. Это было показано, в частности, Л. Ш. Мустафиной (2012) при опросе школьников и студентов.

Честность — характеристика поступков отдельной личности по отношению к другим, базой для чего является соблюдение общественных норм и правил, и потому честность — это частный случай проявления совести в межличностных отношениях. Честность является основой доверия людей друг к другу. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Честность проявляется в правдивости, принципиальности, верности принятым обязательствам, искренности перед другими и перед самим собой в отношении тех мотивов, которыми человек руководствуется, признании и соблюдении прав других людей на то, что им законно принадлежит.

В Психологическом энциклопедическом словаре М. И. Еникеева (2007) честность описывается как нравственное качество личности, состоящее в искренности и добропорядочности, верности принятым обязательствам, в правдивости и принципиальности.

Эксперимент на честность

Простой, но поистине гениальный эксперимент был проведен на психологическом факультете Университета в Ньюкастле. В университетском коридоре был установлен автомат с напитками. В течение десяти недель студенты могли, не опуская в автомат монеты, простым нажатием кнопки получить любой интересующий их напиток, однако рядом стоял специальный ящичек, куда следовало положить соответствующее количество денег.

На высоте среднего роста на стену повесили постер с ценами на напитки. В течение первой половины срока верхнюю часть этого постера украшали два больших глаза; а вторую половину срока — изображение невинного букета цветов.

В результате выяснилось, что в те дни, когда с постера на студентов взирали внимательные глаза, денег в ящичке оказалось в три (!) раза больше, чем в «цветочный период».

Таким образом получило подтверждение предположение психологов о том, что чужой пристальный взгляд является сигналом для личности к определенному социальному поведению, в данном случае — честному.

Руководитель эксперимента Мелисса Бейтсон утверждает, что его последствия могут быть весьма интересными: теперь в местах и ситуациях, требующих честного поведения и соблюдения общих правил (например, на платных автодорогах или в больших супермаркетах), эффективным блюстителем закона может стать всего лишь пара бумажных глаз.

Источник: keytoself.com/news-024.html

Честность — открытость и избегание обмана в отношениях с другими людьми и собой. По сравнению с правдивостью понятие честности подчеркивает отсутствие корыстных мотивов дезинформации и вместе с тем снисходительнее относится к непредумышленному введению в заблуждение: считается, что человек может оставаться честным, если сообщает другому неправду, в которую верит сам. Антоним понятия — лживость. Честность бывает внешней — честность перед другими людьми (иногда, хотя и не вполне точно, ее называют искренностью) и внутренней — честность перед самим собой.

О честности и совести

(из дневника священника Георгия Горева)

Мне пришлось покупать гербовые марки для оплаты заявлений. Молодой кассир с ловкостью опытного дельца отрывал целые полотна марок разного достоинства и вслух считал, сколько должно все это стоить. У меня было восемь бумаг, которые нужно было оплатить. Я высказал ему свое опасение, что не сумею распределить верно этот пестрый веер на бумагах, но он с живостью возразил мне: «Так я и дал-то вам марки специально с тем расчетом, чтобы вам было легко их распределить. Смотрите, вот это на четыреста, здесь на восемьдесят, а вот эти — на каждую бумагу по три марки. Видите?»

Я поблагодарил за любезность и отправился сдавать бумаги. Но при наклейке марок у меня оказалось много лишних. Я несколько раз проверял количество марок, стоимость каждой бумаги, общую сумму, и все-таки оставалось ровно столько же марок, сколько я наклеил. Я получил вдвое больше марок, чем следовало, а между тем заплатил лишь за должное количество. Я решил, что как только сдам бумаги, а это нужно было торопиться сделать, то сейчас же верну кассиру лишние марки. Но когда я получил квитанцию, то увидел рядом с собой хорошего знакомого, мы разговорились, и я ушел из отдела, совершенно забыв о марках. Но что-то как будто тянуло меня назад, словно я что-то забыл или чего-то не сделал. И уже пройдя минут пять, я вспомнил про марки. Быстро вернулся я в

отдел и вошел в комнату кассира. Надо было видеть его радостное изумление, когда я рассказал ему историю с марками и передал ему остаток, сказав, что иначе у него был бы просчет. Он схватил мою руку и, сказав несколько раз «спасибо, спасибо», крепко пожал ее. Я повел плечами, ответив только: «Мне думается, что так должен был сделать и всякий честный гражданин». Но на сердце у меня было особенно легко и светло. И идя по улицам и площадям, кипевшим людьми, я думал, что, конечно, вне всякого сомнения, не я один так бы сделал. Это самый естественный поступок, самый обыкновенный. Но если это сделает человек для того, чтобы показать свое благородство, или заслужить похвалу, или даже рассчитывать на компенсацию, то это понятно. Но чем объяснить тот факт, что люди поступают так совсем не из корыстных побуждений, ни на что не рассчитывая, а вследствие какого-то внутреннего влечения к правдивости и честности? Если я не надеюсь на вознаграждение со стороны людей и даже бегу его, то, несомненно, я надеюсь, что буду вознагражден чем-то другим, а именно, в данном случае, миром душевным, спокойствием совести и сознанием правоты своего поступка. Иначе, не сделай я этого шага, я был бы наказан внутренним страданием, проистекающим из угрызений совести, и жизнь моя, по крайней мере первое и, может быть, долгое время была бы отравлена. Значит, все-таки человек чувствует себя в отношении честности ответственным или пред людьми, или пред Кем-то, Кто должен ему воздать за его правдивость миром души. Если это будет отвлеченная мораль, сможет ли человек руководствоваться ею в ущерб себе?

Источник: bogoyavlenskoe.ru/knigi/O_sovesti

Имеются сведения о взаимосвязи честности с результатами прохождения теста Кеттелла. Так, лица с низкими показателями честности характеризуются слабостью Эго и Супер-Эго, подозрительностью и напряженностью.

Исходя из исследования В. Н. Куницыной (2009), психологический портрет людей, у которых честность находится в числе приоритетных ценностей, включает в себя выраженное чувство собственного достоинства, толерантность, ответственность, самодостаточность. Честные люди, как правило, поддерживают активные, сущностные, личностно значимые, не имеющие материальной выгоды и корысти социальные связи. В структуру значимых ценностей у таких людей входят: чувство собственного достоинства, широта взглядов; уважение традиций; понимание и доверие в семье; полезность. В сфере человеческих отношений для них важны обязательность, вежливость, умение прощать. По данным исследования В. Н. Куницыной, склонность к обману и лжи не присуща людям совестливым, с высоким интеллектом и широтой взглядов; однако она помогает ладить с людьми и в ряде случаев устанавливать приятельские отношения, несмотря на то, что таким людям присущи отчетливые аморальные установки. Следует добавить, люди, честные по отношению к другим, честны и по отношению к самим себе, что проявляется в адекватной самооценке; они редко используют «розовые очки» при оценке своих неудач и промахов.

По данным А. А. Бормотова (2008), людям, склонным оценивать поведение большинства как честное, присущи внушаемость, самовнушаемость, жажда признания, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности. Они отличаются оптимистичным взглядом на вещи, что и позволяет видеть окружающих людей честными. Чем выше испытуемые оценивают большинство людей как честных, тем менее выражен такой механизм психологической защиты, как компенсация, то есть у них нет попыток исправить или заменить объекты, вызывающие чувство неполноценности, нехватки, утраты.

Респонденты, оценивающие себя честными, пишет А. А. Бормотов, являются более надежными, совестливыми, ответственными. Они склонны проявлять последовательное поведение, отличаются смелостью и обладают чувством собственного достоинства, независимостью, являются осторожными в вопросах морали и этики. Они обладают высоким уровнем социальной зрелости, готовы к самоограничению и приспособлению для реализации поставленных целей. Чем выше респонденты оценивают себя как честных, тем больше они стремятся к соблюдению моральных требований. При этом у них выражена потребность

ощущать себя правыми в действиях и морали, присутствует развитое чувство ответственности, обязательности и добросовестности. Такие респонденты точны и аккуратны в делах, любят порядок, не нарушают правил, даже если они кажутся им пустой формальностью, обладают хорошим самоконтролем. Субъекты, приписывающие себе честное поведение, воспринимают природу человека в целом как положительную. Они менее склонны приписывать окружающим различные негативные качества, мысли, чувства и стремятся трансформировать импульсы и чувства, которые они по тем или иным причинам расценивают как неприемлемые, в их противоположности, то есть проявляют неприятие всего «неприличного» и демонстрируют выраженное стремление соответствовать общепринятым стандартам поведения. Они отличаются морализаторством, хотят быть примером для окружающих, что соотносится со стремлением давать социально более привлекательные ответы. Чем выше у субъектов ценность честного поведения, тем меньше выражена у них смещенная агрессия, то есть снятие напряжения путем переноса агрессии с более сильного или значимого субъекта на более доступный объект. В результате респонденты, приписывающие большинству людей честное поведение, склонны использовать такой механизм психологической защиты, как отрицание. Но, отрицая, они не делают попыток исправлять или заменять объекты, вызывающие чувство неполноценности, нехватки, утраты. Такие респонденты склонны реалистично смотреть на вещи, но лишь в рамках своих установок, а противоречащая информация и события просто не воспринимаются ими.

Обман запоминается лучше, чем честные поступки?

Эволюционные психологи предполагают, что естественный отбор должен был выработать у наших предков специальные психологические адаптации, помогающие выявлять и запоминать обманщиков. У этой гипотезы есть ряд проверяемых следствий. В частности, она предсказывает, что способность к запоминанию обманщиков у нас, возможно, развита сильнее, чем другие похожие способности, например к запоминанию людей с хорошей или неизвестной репутацией.

Ранее уже было проведено несколько исследований с целью проверки этого предсказания. В целом оно подтвердилось; правда, при этом были обнаружены некоторые неожиданные детали и появились новые вопросы.

«Запоминание обманщика» складывается из двух частей: во-первых, нужно запомнить самого человека, во-вторых, что он обманщик. Это две принципиально разные задачи, которые вовсе не обязательно должны всегда выполняться одновременно и согласованно. Можно, например, запомнить лицо человека, но при этом забыть, при каких обстоятельствах мы его видели и какова его репутация. Теоретически эти два аспекта запоминания обманщиков могут быть развиты у людей в разной степени, хотя различить их в эксперименте не так-то просто (и до сих пор это обычно не делалось).

Недавно германские психологи из Института экспериментальной психологии в Дюссельдорфе показали, что люди запоминают лица обманщиков не лучше и не хуже, чем лица добропорядочных граждан. Однако информация о нечестных поступках, совершенных обманщиками, впечатывается в нашу память эффективнее, чем сведения о хороших поступках добрых людей или о нейтральных поступках лиц с неизвестной репутацией (A. Buchner, R. Bell, B. Mehl, J. Musch, 2009). В принципе это имеет смысл, если учесть, что емкость нашей памяти не бесконечна, а многочисленные и разнообразные социальные контакты жизненно необходимы. Если бы мы запоминали в первую очередь плохих людей, в памяти осталось бы меньше места для запоминания тех, с кем можно иметь дело. Но если уж мы по той или иной причине запомнили какого-то человека, и нам известно, что доверять ему нельзя, то очень важно поставить в памяти соответствующую «галочку», чтобы в дальнейшем по возможности с ним не связываться.

В статье, опубликованной в журнале «Evolutionary Psychology», те же авторы сообщили о новой серии экспериментов, в ходе которых было показано, что

запоминание имен людей в зависимости от их репутации подчиняется той же закономерности, что и запоминание лиц. Тем самым, с одной стороны, была подтверждена выявленная ранее закономерность, с другой — получен аргумент против популярной гипотезы, согласно которой механизм запоминания обманщиков имеет особо тесную специфическую связь с системой распознавания лиц.

В эксперименте приняли участие 193 человека (111 женщин и 82 мужчины) в возрасте от 18 до 52 лет. Использовалась та же методика, что и в предыдущей работе, с той разницей, что вместо лиц испытуемым предъявлялись имена. Тестирование проводилось индивидуально. Сначала испытуемому давали прочесть список из 36 распространенных мужских имен, причем каждое имя сопровождалось краткими сведениями о роде деятельности данного человека. Треть людей были охарактеризованы как обманщики, треть — как честные люди, об оставшейся трети сообщались нейтральные сведения. В качестве «компрометирующих» сведений использовались, например, такие истории: «Он торгует старыми автомобилями и при этом часто скрывает от покупателей информацию о серьезных дефектах своего товара». Пример положительной характеристики: «Он торгует сыром, при этом он всегда разрешает покупателям попробовать сыр и не пытается сбыть лежалый товар».

Все характеристики были одинаковой длины (21 слово по-немецки) и все они ранее были испытаны в независимых тестах. Было показано, что «отрицательные» характеристики действительно вызывают отрицательную реакцию, положительные — положительную.

Для каждого испытуемого используемые имена и характеристики комбинировались случайным образом. Участники должны были указать, на основе шестибалльной шкалы, насколько им симпатичен данный человек. Как и следовало ожидать, обманщики получили самые низкие баллы, честные люди — самые высокие.

На втором этапе испытуемому показывали в случайном порядке 72 имени — 36 «старых», уже знакомых ему по первому этапу тестирования, и столько же «новых». Имена на этот раз не сопровождались никакими дополнительными сведениями. Испытуемый должен был указать, является ли данное имя старым или новым. Если он считал, что имя старое, то далее следовал вопрос: является ли этот человек обманщиком, честным или о его репутации нельзя сказать ничего определенного.

Полученные результаты были подвергнуты довольно сложной статистической обработке, которая позволила расчленить акт запоминания на две составляющие: запоминание собственно имени и запоминание моральных качеств его носителя. При этом, естественно, была учтена вероятность случайного угадывания.

Оказалось, что запоминание самих имен совершенно не зависит от репутации их носителей. Иными словами, имена обманщиков, честных людей и людей с неизвестной репутацией запоминались испытуемыми с одинаковой эффективностью. Однако сведения о моральном облике обманщиков запоминались гораздо лучше, чем аналогичные сведения о честных и «нейтральных» личностях. Таким образом, мы не склонны избирательно запоминать обманщиков, но если уж так получилось, что мы запомнили данного человека, то факты, порочащие его репутацию, будут запоминаться с особой тщательностью.

Полученные результаты говорят о том, что механизм запоминания обманщиков, по-видимому, является более универсальным и менее «специфичным», чем представлялось ранее. Некоторые эксперты предполагали, что для избирательного запоминания сведений об обманщиках в мозгу существует специальный модуль, тесно связанный с системой распознавания лиц. Этому способствовало то, что до сих пор в большинстве подобных экспериментов испытуемым предлагали запоминать именно лица. Теперь, однако, стало ясно, что дело тут не в лицах — имена «работают» ничуть не хуже. Следовательно, если особый «модуль запоминания обманщиков» и существует, он не привязан строго к

системе узнавания лиц и может использовать другие «персональные идентификаторы», в том числе имена.

Возможно, повышенная эффективность запоминания компрометирующей информации о людях связана с тем, что такая информация вызывает у нас более сильный эмоциональный отклик (возмущение, гнев), чем сведения о хороших поступках. Такой дифференцированный эмоциональный ответ, в свою очередь, тоже может быть интерпретирован как эволюционная адаптация. Нам выгодно острее реагировать на антисоциальные поступки, чем на хорошие, и лучше запоминать их, потому что они более информативны. В человеческом обществе «хорошее» поведение (кооперативное, альтруистическое) во многих случаях просто-напросто выгоднее, чем антисоциальное. Поэтому даже люди, от природы весьма склонные к обману и мошенничеству, сплошь и рядом ведут себя по-честному, преследуя свои корыстные интересы, — это мало о чем говорит. Антисоциальные поступки, напротив, выдают эгоиста с головой.

Александр Марков[25]

Кто более честен. Ученые из Великобритании выяснили, что молодежь гораздо чаще прибегает ко лжи и сама достаточно легко относится к тому, что им лгут.

Весьма противоречивые данные имеются в отношении того, кто честнее — мужчины или женщины.

Н. А. Бердяев писал, что женщины лживее мужчин, их ложь есть самозащита, выработанная историческим бесправием женщины со времен победы патриархата над матриархатом. О большей лживости женщин писал и О. Вейнингер (1991). При этом В. В. Знаков (1999) выявил, что лица женского пола считают себя более честными, чем лица мужского пола.

В. В. Знаков (1997) пишет, что у некоторых женщин первоисточником обмана оказывается «маленькая неправда», безобидное преувеличение, в основе которого лежит естественное и осознанное желание наилучшим образом представить себя в глазах собеседников. Существенную роль в этом, очевидно, играют механизмы психологической защиты. Вначале неправда требует самооправдания, обычно основанного на очень пристрастном и необъективном отражении социального окружения. Затем, переходя в привычку, становясь компонентом нравственного сознания личности, неправда нередко заменяется сначала полуосознаваемым, а потом вполне сознательным обманом и даже ложью (которым тоже подыскивается «разумное» самооправдание). В результате такая женщина может считать себя честным человеком, допускающим невинную ложь там, где, по ее мнению, без этого не обойтись.

У мужчин ложь и обман чаще бывают ситуативными: они точнее могут описать ситуации, в которых лгут, и отчетливее осознают, зачем, с какой целью это делают. А поскольку они знают обстоятельства, в которых нарушают известную им моральную норму, то критичнее женщин относятся к собственной честности.

Для женщин характерно возвращение к совершенным ими лжи и обману, переосмысление поступка, эмоциональные переживания, приводящие иногда к раскаянию. Большую роль в этом играет идентификация женщин с обманутым человеком, представление его мыслей, эмоций, что вызывает сопереживание ему. Все это способствует тому, что у женщин преобладает добродетельная ложь.

В одном вопросе мужчины и женщины, безусловно, согласны между собой: и те и другие не доверяют женщинам.

Г. Менкен

---

[25] *Марков А* . Эволюция человека. Т. 2. Обезьяны, нейроны и душа. 2011.

В отличие от женщин, мужчины определяют сущность неправды, лжи и обмана через знание, рациональное осмысление их типичных признаков, а также вреда, причиняемого ими в общении. Поэтому решение о том, соврать или нет, принимается ими с учетом ряда моментов: человека, которого надо ввести в заблуждение, выгоды от этого, вероятности разоблачения и т. п. Основанное на знании понимание ситуации как бы защищает их от необходимости сильных эмоциональных переживаний в случае лжи и обмана.

Согласно мнению 2250 жителей США, честных женщин в три раза больше, чем мужчин[26]. Это мнение согласуется с данными британских социологов, которые выяснили, что женщины-автовладельцы в два раза реже мужчин готовы обманывать свою страховую компанию.

Любопытный вывод был сделан исследователями Университета штата Огайо: младшие школьники склонны считать, что их сверстники, которые носят очки, выглядят более умными и честными, чем те, кому не надо носить данный аксессуар.

Британские ученые установили, что мужчины врут чаще, чем женщины, и испытывают по этому поводу куда меньше угрызений совести. При этом большинство считает, что женщины более изощренные врунишки. Такие выводы были сделаны на основе опроса 3000 человек.

В соответствии с результатами опроса, среднестатистический мужчина за год высказывает порядка 1092 лживых утверждений, то есть около трех раз за день говорит неправду. Женщины же, как правило, ведут себя почти вдвое честнее — порядка 728 обманов за год.

Как сообщается в публикации ВВС, около 25 % мужчин и 20 % женщин сознались, что обманывают родителей. При этом только 10 % респондентов, вне зависимости от гендерной принадлежности, признались в обмане супруга.

Наиболее распространенная ложь в мужском обществе касается злоупотребления спиртным. Женщины чаще прибегают к вранью, когда надо скрыть свои эмоции.

В большинстве своем люди пытаются уберечь от вранья своих близких, а если и обманывают их, то оправдывают это «ложью во благо»; 84 % респондентов не сомневаются, что такое явление существует, а 75 % сами прибегали к обману, чтобы оградить родных от неприятных переживаний.

Источник: sunhome.ru/journal/126860

Самые распространенные лживые утверждения

Для мужчин : «Я не так много выпил», «Ничего не случилось, я в порядке», «Не было сигнала / Не мог дозвониться», «Это недорого / Купил по дешевке», «Я по дороге», «Застрял в пробке», «Нет, это тебя не полнит», «Извини, не заметил твоего звонка», «Ты похудел / похудела», «Это то, о чем я всегда мечтал».

Для женщин : «Ничего не случилось, я в порядке», «Я не знаю, куда оно исчезло. Я не трогала», «Это недорого / Купила по дешевке», «Я не так много выпила», «У меня болит голова», «Это с распродажи», «Я по дороге», «Этому уже сто лет», «Нет, я не выбрасывала», «Это то, о чем я всегда мечтала».

Источник: http://богиня. net/psichologiya-otnosheniy/zhenschini-chestnee-muzhchin

Ученые из Австралии все же решили выяснить, кто больше врет — мужчины или женщины, и устроили опрос, в котором приняли участие 1000 женщин и 1000 мужчин, состоящих в законном браке не менее пяти лет. Как оказалось, 59 % женщин рассказали, что больше всего они говорят неправду своим вторым

[26] Источник: lenta.ru/news/2008/08/26/leaders.

половинам ради какой-либо выгоды, чаще материальной, а 37 % объяснили, что иногда лучше чего-то не сказать, чтобы потом не быть осужденными и чувствовать себя нелепо. Мужчины же, основная их часть из всех опрошенных, напротив, полагают, что лучше все рассказывать своим возлюбленным, чтобы потом у них не было почвы для иных размышлений. Хотя они признались, что ранее, до брака, думали совсем наоборот.

Источник: vladtime.ru/nauka/432370-muzhchiny-chestnee-zenschin-uchenye.html

Исследователи из Боннского университета (Германия) обнаружили, что тестостерон заставляет мужчин честнее вести себя с конкурентами.

Для участия в эксперименте ученые пригласили около сотни здоровых взрослых мужчин. Половине из них на кожу наносили гель с тестостероном, половине — просто гель. На следующий день у всех проверяли уровень гормона в крови, чтобы убедиться, что гель подействовал. После этого мужчин разводили по индивидуальным кабинкам, где они должны были сыграть в кости.

Свой результат они вводили в компьютер и потом (в зависимости от конечного счета) получали некоторое количество денег. При этом за ними никто не мог подсмотреть, однако тех, кто лгал, можно было вычислить статистически, исходя из того, сколько раз выпадает каждое значение кубика. Если в конечной сумме наблюдалось отклонение от статистики в пользу, к примеру, шестерки — значит, игрок был нечист на руку.

Результат исследователей удивил: меньше всего обманывали те, кто накануне получил дозу тестостерона и у кого во время игры он был повышен. Такая честность не слишком укладывается в представления о тестостероне как об антисоциальном гормоне. По мнению авторов работы, подобное мнение о нем возникло из-за того, что в предыдущих исследованиях часто путали причину со следствием. В действительности же не только тестостерон влияет на поведение, но и поведение влияет на тестостерон. Гормон, по словам ученых, мобилизует силы на победу, на повышение самоуважения, а уж конкретные действия мужчины зависят от конкретной ситуации. В данном случае самоуважение завязано на честности, и пара евро не слишком достойный повод, чтобы упасть в своих глазах. Но если жизни угрожает опасность или ситуация сложилась так, что правила перестали выполняться, человек примет это к сведению и изменит свое поведение. И тогда тестостерон лишь усилит эффект.

Ученые отмечают, что мужчины, в организме которых намного больше тестостерона, в целом должны быть честнее женщин, которые из-за недостатка данного гормона легко идут на обман.

Результаты экспериментов исследователи опубликовали на сайте PLoS ONE.

Подготовлено по материалам Medical Xpress.

Всегда ли проявляют честность те, кто хочет быть честным? Конечно, нет. Ведь негласный моральный кодекс ограничивает честность в тех случаях, когда информация может травмировать собеседника либо причинить вред его здоровью. Большинство российских врачей считают этически правильным скрывать в некоторых случаях от пациентов тяжелые диагнозы. Аналогично многие люди скрывают от своих близких неприятности, чтобы избавить их от лишнего беспокойства. Как сказал один психолог, не надо размахивать честностью направо и налево, как палицей: воспитанные люди следят в первую очередь за честностью перед собой, а в отношении окружающих помнят о тактичности. Честность можно и нужно преподносить в адекватной форме и в той мере, в которой люди ее смогут «переварить». Полная честность возможна только между людьми высокой психологической культуры и большой внутренней силы.

Для многих людей честность — это возможность высказать другому человеку в лицо все, что накипело, все, что у него на уме, не задумываясь ни о чувствах собеседника, ни о производимом впечатлении, ни об испорченном настроении. Более того, если другой человек

обидится на такие слова в свой адрес, то можно услышать в ответ, что все сказанное — правда, а на правду не обижаются.

«Неудобная» честность

В общении с абсолютно честными и прямолинейными людьми нужно вести себя осторожно, не стараясь вызывать их на откровенность, особенно когда вы не уверены в их позиции. Если же такое случилось, то будьте готовы услышать о себе и неприятные вещи тоже.

Если же кто-то из вашего окружения с такими чертами характера вдруг начинает слишком жестко высказываться в ваш адрес или в адрес близких вам людей, не стесняйтесь остановить его и дать ему понять, что вы дорожите его мнением, но в данный момент не готовы его выслушать, тем более, вы точно знаете, что, кроме недостатков, на которые вам пытаются указать, у вас есть и несомненные достоинства, о которых вы были бы не прочь услышать с такой же откровенностью.

В общении с правдивыми и прямолинейными людьми самим нужно быть предельно честными, стараясь ничего не утаивать, так как хорошо развитое чутье подскажет им ваше желание обмануть или утаить правду. Но каждый раз, когда вы собираетесь высказать пусть и правдивые слова в чей-то адрес, подумайте о том, что ваша точка зрения — тоже субъективна. Ваша оценка каждой ситуации, поступка основывается на имеющейся у вас информации, на вашем личном жизненном опыте. Но ведь у вашего собеседника могут быть отличные от ваших основания поступить так или иначе.

Да и сказать правду можно по-разному, подбирая слова, интонацию, даже время и место. Деликатность — хорошее чувство, да и просто доброта, умение сопереживать отнюдь не противоречат честности и правдивости.

Источник: http://wild-mistress.ru/wm/wm.nsf/publicall/2009–01–03–434792.html

Стремление к предельной честности превращает людей в чересчур строгих критиков. С правдивым человеком трудно общаться еще и потому, что он может сказать вам все, что он думает о вас, ничего не скрывая и не приукрашивая. Абсолютная честность не всегда делает человека желанным собеседником. В разговоре такие люди бывают нетактичны и резки в выражениях.

В шестнадцати странах мира был проведен «тест на честность», в ходе которого исследователи оставляли на улицах кошельки с деньгами, семейными фотографиями (для психологического воздействия на совесть) и с различными документами, содержащими данные владельца, по которым можно было найти владельца и которые должны были рассеять последние сомнения нашедшего, «кошелек-искуситель». Главным содержимым кошелька, конечно же, стали денежные купюры — 30–40 евро. В общей сумме было «потеряно» 193 кошелька: по двенадцать штук в каждом городе, в различных местах. В итоге лидером возврата кошельков (читайте честности) оказались Хельсинки, где вернули одиннадцать кошельков. Лиссабон оказался городом-антигероем с одним возвратом, а Москва заняла пятое место — здесь вернули пять утерянных бумажников.

Однако честность имеет свои преимущества. Честному доверяют в коллективе, дома и в компании. Честность может содействовать профессиональному успеху, так как на работе честному человеку могут поручать ответственные дела, в результате чего можно занять более выгодную должность. Такому человеку проще устроиться на новую работу, поскольку он пользуется репутацией честного человека. К нему всегда придут на помощь в сложной ситуации. Честность дарует человеку самоуважение и душевный покой.

Честные и скромные работники самые лучшие?

Чем скромнее и честнее работник, тем выше производительность и эффективность его работы. К таким выводам пришли исследователи из США.

Как отмечают ученые, те люди, которые отличаются честностью и скромностью, показывают более высокую производительность труда. Исследователи обнаружили, что эти качества сильно связаны с отношением людей к работе и позволяют предсказывать эффективность труда их обладателей лучше, чем, к примеру, добросовестность.

Бизнес-консультанты и ученые опросили более 250 сотрудников из 25 организаций, которые занимают должности, связанные с оказанием медпомощи сложным клиентам. Непосредственные начальники этих сотрудников описали клиентов, с которыми работал каждый сотрудник, и составили рейтинг производительности работы каждого служащего по 35 критериям.

Проанализировав полученные результаты, ученые обнаружили, что те сотрудники, которые при опросе сообщали о своей скромности и честности, оказались в рейтинге руководителей на более высоких позициях. Исследователи считали скромными и честными тех работников, которые во всем стремятся к справедливости, сдержанны, искренни и не пытаются избежать уплаты налогов. Интересно, что исследования среди работников, которые оказывают бухгалтерские услуги, вероятнее всего, не проводились.

Как отмечают исследователи, полученные ими результаты могут быть очень полезны отделам кадров и сотрудникам, ответственным за наем персонала. Ученые отмечают, что при найме новых сотрудников необходимо основное внимание уделять их скромности и честности, особенно когда дело касается сферы обслуживания. Честные, скромные, простые люди лучше всего подходят для деятельности, требующей особого внимания и заботы о клиентах. А вот эгоистам и «нарциссам», по мнению исследователей, лучше устраиваться на работу, которая предоставит им возможности для саморекламы.

Источник: http://sciencemagic.ru/chestnye-i-skromnye-rabotniki-ndash-samye-luchshie/

Близкое к честности понятие — *порядочность* . Порядочность проявляется в поступках человека; честность — составляющая мировоззрения, является стержнем и мерилом нравственности человека, осознаваемой высокой целью, убеждением, к которому он стремится и которому он не изменяет ни при каких обстоятельствах.

Интернет, как выясняется, стимулирует честность. Об этом свидетельствуют данные исследований, опубликованных журналом «The New York Times Magazine». В частности, в процессе личного общения человек лжет или недоговаривает примерно в 25 % случаев. В разговорах по телефону «коэффициент лжи» возрастает до 37 %. Но во время общения во Всемирной сети количество неправды заметно снижается. Заведомые неточности содержат 14 % всех писем по электронной почте и примерно 20 % посланий в чатах.

Правдивость Интернета объясняется просто: информацию, которую передал автор письма или посетитель чата, можно сохранить, что позволяет легко вывести лжеца на чистую воду.

Источник: businesstest.ru

Упражнения для развития честности. Психологи рекомендуют ряд упражнений (способов мышления), которые могут поспособствовать развитию у себя честности.

Осторожнее с обещаниями . Давайте только такие обещания, которые можете выполнить. Никогда не обещайте слишком много, не делая слишком мало; лучше обещать меньше, а сделать больше. Выполняйте свои обещания.

Избегайте преувеличений и приукрашиваний . Люди, по природе своей не являющиеся нечестными, могут так поступать, не имея достаточной уверенности в себе. Если вы склонны к преувеличениям, вам поможет работа над уверенностью в себе.

Пытайтесь быть кристально честными . В течение дня подумайте о том, что на самом деле означает абсолютная честность: никогда не скрывать правду, всегда принимать свои ошибки, не преувеличивать, не говорить о людях за их спиной, не забирать ручки домой из офиса. Подумайте о тех моментах, когда вы были не совсем честны. Почему вы скрыли правду? Чтобы избежать конфликта? Потому что это был самый легкий выход? Насколько далеки вы сейчас от кристально честной, открытой жизни?

Обдумайте свои слова . Вдумчиво и сознательно подходите к тому, что говорите и как вы это говорите. Вспомните, например, что вы сказали на недавнем собрании. Было ли это действительно честным и прямым? Было ли это сказано в интересах другого человека и без каких-либо утаек?

Используйте модели честности . Подумайте о ком-то, кто был важен для вас, кого вы уважаете за его преданность ценностям и относитесь к этому человеку, как к модели честности. Когда вам предстоит принять трудное решение, спросите себя, что бы сделал этот человек. Оценивая свое поведение, задумайтесь, что бы тот человек подумал о вас.

2.3. Способы диагностики честности

Определение честности людей имеет большое практическое значение. Представители западных деловых, промышленных и правительственных кругов, сталкиваясь с громадными потерями, списываемыми на воровство работников, предпринимали неоднократные попытки справиться с проблемой нечестности самыми разнообразными способами, включая проверку предоставляемых работником сведений об образовании и рекомендаций с привлечением федеральных служб и некоторых полицейских департаментов. Это оказалось довольно успешным в плане выявления лиц с «плохим послужным списком», но вместе с тем большинство позаимствованных в этих ведомствах процедур рутинны, ограниченны и, по всей вероятности, упускают релевантную информацию. Еще одним широко используемым методом является полиграф, или детектор лжи, применяемый в процессе собеседования при найме на работу. Полиграф оказывается полезен для идентификации тех, кто совершал неблаговидные действия в прошлом, но, по-видимому, не дает надежных результатов в выявлении тех, кто мог бы совершить их в будущем.

Поэтому психологами разрабатываются другие способы выявления честности, с использованием различных тестов. Тесты честности призваны прежде всего определять кандидатов, которые не будут воровать у своих работодателей или заниматься какой-либо иной контрпродуктивной деятельностью.

Имеются два типа письменных тестов. В одном случае при тестировании претендент полностью отдает себе отчет, что тест направлен на оценку честности. Обычно проверка складывается из двух частей: первая позволяет уточнить отношение к воровству и другим формам нечестности, непорядочности, для чего задаются «опосредованные» вопросы, касающиеся наказания за воровство (например, «Следует ли увольнять человека, который украл тысячу рублей?»), ощущения простоты воровства (например, «Насколько просто было бы нечестному человеку украсть что-нибудь у работодателя?»), вероятности обнаружения воровства («Какой процент служащих, ворующих у компании, попадается?»), рациональных оправданий воровству (например, «Работодатель, который платит людям слишком мало, заслуживает того, чтобы его обворовали?»). Вторая часть вопросов связана с личным признанием в воровстве и других незаконных действиях. Однако здесь есть опасность того, что кандидаты, желая произвести благоприятное впечатление, будут искажать ответы на подобные тесты. В тестах второго типа, называемых личностными, о воровстве не упоминается. Они содержат личностно-оценочные вопросы, которые можно рассматривать в качестве предикторов воровства / честности. Поскольку в этих тестах нет очевидных указаний на воровство, претендентам на работу труднее «подделать» результаты. К таким тестам относятся главным образом методики оценки сознательности и эмоциональной стабильности.

Результаты исследований показывают, что тесты честности валидны. Было обнаружено, что на основании показателей теста честности можно сделать сравнительно точный прогноз в отношении воровства среди работников магазина. А при обследовании заключенных было выявлено, что по сравнению с контрольной выборкой работников, занимающих руководящие должности, нарушители закона (обвиненные в должностных преступлениях — растрате и мошенничестве) оказались более склонными к безответственности, менее надежными; для них более характерно неуважение правил и социальных норм.

Методики оценки контрпродуктивности, основанные на самоотчете, оказались более прогностичными, чем объективные показатели. Однако установить валидность тестов, оценивающих склонность к воровству, весьма не просто. Во-первых, критерием служит не столько само воровство, сколько факты его пресечения, поскольку многие кражи остаются нераскрытыми. Во-вторых, процент работников, которых поймали на воровстве в организации, обычно очень невысок — 2–3 %. Следовательно, трудно статистически спрогнозировать явление, по сути, очень редкое, что недостаточно для установления валидности тестов.

> За рубежом оценка устойчивой черты личности, определяющей готовность сотрудника к обману, хищению, разглашению информации, производится с помощью большого числа методов, направленных в основном на диагностику деструктивного поведения и декларируемой честности персонала. Такой инструментарий определяется двояко — «honesty tests» и «integrity tests» (тесты честности). Эти термины часто используются как взаимозаменяемые, хотя термин «integrity» охватывает несколько более широкий диапазон поведения. Но ни то, ни другое определение не соответствуют диагностируемым качествам полностью. Американские психодиагносты Д. Майнер и М. Кэппс (Miner, Capps, 1996) приводят список из шестнадцати характеристик «нечестного поведения» по итогам изучения ими множества тестов диагностики честности — воровство наличных денег, товаров и собственности; порча товаров для их последующей покупки со скидкой; продление обеденных перерывов; воровство «времени»; постоянное опаздывание на работу; приход на работу в состоянии опьянения или похмелья; незаконная продажа наркотиков на работе; несоблюдение правил; повреждение и ущерб; предотвратимые несчастные случаи; неправомочное использование привилегий для скидок; получение зарплаты за большее количество часов работы, чем было фактически; смена работы по различным причинам; неправомочное использование информации компании; использование отпуска по болезни, когда служащий не болеет; злоупотребление наркотиками на рабочем месте; преднамеренно медленное или небрежное выполнение работы; злостное неправомерное поведение; вандализм; физические нападения. Некоторые тесты сосредоточиваются на ограниченном наборе проблем, в большинстве случаев связанных с воровством служащего; некоторые имеют множество субшкал, имеющих дело с различными типами проблем, и подводят итог для каждой; некоторые содержат пункты, освещающие широкий диапазон проблем, но резюмирующие только общий итоговый балл. Тест, который разработали Д. Майнер и М. Кэппс, характеризуется последним качеством. Список диагностируемых ими параметров дополняется следующими: шантаж, склонность к азартным играм, саботаж, фальсификация улик и показаний, налоговое мошенничество и обман, нападение и насилие, вождение автомобиля в состоянии алкогольного опьянения, сексуальные домогательства и т. д. Очевидно, что такие тесты честности включают гораздо более широкий диапазон поведения, чем обозначено в их названии. По этой причине они иногда упоминаются как диагностика подрывного, непродуктивного поведения на работе или ненадежности… По обобщенным данным проводящих тестирование организаций, в 1980–е годы в США по меньшей мере 5000 фирм использовали тестирование на честность персонала и принимаемых на работу лиц. Как правило, эти опросники используются при обследовании тех сотрудников, которые связаны с розничной

торговлей, складскими операциями и работой в финансовых структурах. Как средство первичного отбора опросники применяются для изучения лиц, принимаемых на должности низшего звена (кассиры, инкассаторы, операторы в банках) и на более высокие посты в учреждениях и даже в полиции (Бурлачук, Морозов, 2000). Существует информация о надежности опросников и значений коэффициентов корреляции получаемых с их помощью показателей с результатами обследования на детекторе лжи, с признаниями обследуемых в случаях воровства в прошлом и с поведением на работе в будущем. Большинство опросников имеют достаточно значимую прогностическую валидность и высокие оценки надежности.

Бормотов А. А., 2008. С. 127–128.

По мнению А. А. Бормотова, более плодотворным для диагностики рассматриваемого феномена является использование, наряду с опросниками, проективного подхода. Такой подход был использован при разработке методики измерения честности в лаборатории психодиагностики Южно-Уральского государственного университета.

Основной блок методики направлен на оценку личностной готовности к честному поведению, хищению или воровству на работе, выявляя людей, которые чаще думают о нарушении закона и уверены в благополучном исходе такой ситуации при участии в ней. Предполагается, что подобные люди проявляют большую, чем другие, терпимость по отношению к тем, кто ворует, они поддерживают воровскую солидарность (не выдают нарушителя и надеются, что их не выдадут). Такие сотрудники, скорее всего, убеждены в том, что большинство людей нечестны (что освобождает их от ответственности и чувства вины), а также рационализируют свое поведение, объясняя и презентуя его (в первую очередь для себя) в лучшем свете. Еще один блок методики предполагает получение от респондента информации об уже совершенных им преступлениях (прямые признания в воровстве или других правонарушениях), для первичного отсева не зарекомендовавших себя кандидатов. Также диагностируется склонность приукрашивать себя как направленность на фальсификацию и искажение информации и манипулировать другими, что полнее описывает феномен нечестности. Дополнительный блок направлен на выявление побочных факторов, способствующих нечестному поведению, — таких, как склонность к аддиктивному поведению (употребление алкоголя и наркотических средств), склонность к агрессии и насилию, к риску и экстремальным ситуациям (Батурин, Бормотов, Первухина, 2006).

Методика основана на выражении своего отношения к предложенным пословицам и афоризмам. Выбор пословиц: респондентам предлагается из предложенного списка выбрать по десять пословиц, которые в большей степени соответствуют тому, как чаще всего поступает большинство людей (выбор 1). Этот выбор отражает проекцию собственных качеств (честности или нечестности) на большую выборку — «большинство людей». Затем предлагается выбрать те десять, которые в большей степени соответствуют поведению самого респондента (выбор 2). Второй выбор свидетельствует о социальной желательности ответов респондента в ситуации диагностики. Выбор афоризмов: респондентам предлагается выбрать из пары афоризмов тот, который наиболее отражает точку зрения респондента. В парах подобраны афоризмы, декларирующие соответственно ценности честного и нечестного поведения.

2.4. Честь

Est Sularus oth Mithas (Моя честь — моя жизнь).
Девиз Соламнийских рыцарей

В несметном нашем богатстве
Слова драгоценные есть:
Отечество. Верность. Братство.

И есть еще: Совесть. Честь.

А. Яшин

Совесть и честь — неразрывные понятия. Выражение «пора и честь знать» означает не что иное, как пора совесть (стыд) иметь. О связи этих понятий говорит и другая пословица: «За совесть да за честь хоть голову снесть». Честь — это внешняя совесть, а совесть — это внутренняя честь, писал А. Шопенгауэр. Честный человек не может быть бессовестным, а бесчестный совестливым. «Мужчина скорее предпочтет пытки и истязания, скорее пожертвует жизнью, защищая честь, чем склонит голову перед лицом грубой силы. Самый ужас, сколь бы крепки ни были его объятья, отступал и рассыпался в прах во имя гордости (во имя страха перед позором) <…> уж лучше смерть и физическое страдание, чем нравственное страдание, чем унижение от собственной трусости» (Tomkins, 1963. P. 132–133).

В Философском словаре[27] честь определяется как понятие морального сознания и категория этики, включающее в себя моменты осознания индивидом общественного значения и признание этого значения со стороны общества. По своему содержанию и природе отражаемого в ней морального отношения понятие чести аналогично понятию достоинства. Но в отличие от последнего понятия честь основывается не на принципе равенства всех людей в моральном отношении, а на их дифференцированной оценке (в зависимости от социального положения личности, классовой, национальной, профессиональной и коллективной принадлежности или репутации).

По С. И. Ожегову, честь — достойные уважения и гордости моральные качества и этические принципы личности; хорошая, незапятнанная репутация, доброе имя.

Во времена Средневековья понятие о чести приобрело наибольшую актуальность. Во многих государствах были созданы Кодексы чести, то есть свод правил, которых должны были придерживаться люди благородного происхождения. Нарушение этого Кодекса могло разрушить репутацию человека, а порой и лишить всяческих титулов и даже жизни. Не случайно в рыцарских романах Средневековья воспевалось проявление чести — верность данному слову.

Дворянская честь ставилась выше не только законов государства, но и заповедей Христовых. А поскольку честь была большой ценностью, то ее следовало защищать, в том числе и на дуэлях. О поединках на шпагах Д'Артаньяна и трех мушкетеров знают теперь благодаря кино и телевидению даже младенцы. Но мало кто из взрослых представляют себе, каких масштабов приобрело дуэлянтство во Франции на пике своего развития (на рубеже XVI–XVII веков). Согласно исторической литературе, за неполные двадцать лет правления Генриха IV на поединках по разным подсчетам погибло от шести до десяти тысяч дворян, было роздано более семи тысяч королевских прощений дуэлянтам. По свидетельству Франсуа де Ла Ну, в его время от дуэлей во Франции ежегодно погибало больше дворян и солдат, чем их погибло бы в случае большого сражения[28].

В России наибольшую значимость дуэли приобрели в XIX столетии. В первую очередь это относилось к дворянству и военным (прежде всего офицерам). Жертвами дуэлей стали многие из дворян, в том числе А. С. Пушкин и М. Ю. Лермонтов. Между прочим, по некоторым данным, в жизни первого было 29 состоявшихся и не состоявшихся дуэлей. Не злой по натуре человек, он вдруг, без видимых причин, начинал проявлять нелепую назойливую задиристость, часто вел себя вызывающе. Поэтому не случайно он был на одном из «почетных» мест в списках полиции, в которые включались люди, не совсем удобные для

---

[27] Философский словарь. М., 1980. С. 412.

[28] La None F. Discours politiques et militaries. Basel, 1587. P. 244.

общественного спокойствия. Между прочим, Пушкин был отменным стрелком, попадал с двадцати шагов пуля в пулю. Но во время дуэлей он ни разу не пролил кровь противника и в многочисленных поединках не стрелял первым.

Конечно, не все дуэли были способом защиты своей чести и достоинства. Были любители дуэлей, как, например, граф Федор Иванович Толстой, имевший прозвище «Американец».

> Биография графа Ф. Толстого была скандальной даже для современников, привычных к дуэльным историям с детства. В чине поручика он принимал участие в шведской войне 1808 года, однако за дуэли и скандалы был дважды разжалован в солдаты.
>
> Служа простым ратником, за проявленную храбрость был награжден Георгиевским крестом и добился возвращения офицерского чина. Выйдя в отставку, граф Толстой поселился в Москве, страстью его были карточная игра, в которой он был всегда счастлив, и дуэли.
>
> Была у него дуэльная история и с А. С. Пушкиным, закончившаяся, впрочем, примирением. На одном вечере приятель Толстого сообщил ему, что только что был вызван на дуэль, и просил его быть секундантом. Толстой согласился, и дуэль была назначена на другой день в 11 часов утра; приятель должен был заехать к Толстому и вместе с ним ехать на место дуэли. На другой день в условленное время приятель Толстого приехал к нему, застал его спящим и разбудил. «В чем дело?» — спросонья спросил Толстой. «Разве ты забыл, — робко спросил приятель, — что ты обещал мне быть моим секундантом?» — «Это уже не нужно, — ответил Толстой. — Я его убил». Оказалось, что накануне Толстой, не говоря ни слова своему приятелю, вызвал его обидчика, условился стреляться в 6 часов утра, убил его, вернулся домой и лег спать. Страстный картежник и ярый дуэлист, он сам насчитывал убитых им на дуэли одиннадцать человек. Все их имена он, подобно царю Ивану Грозному, записывал в своеобразный синодик. От брака с цыганкой Авдотьей Тугаевой у графа было двенадцать детей, одиннадцать из которых умерли. По мере того как у него умирали дети, он вычеркивал из своего синодика имя очередного убитого им на дуэли человека и ставил сбоку слово «квит». Так судьба жестоко отплатила тому, кто позволил в угоду собственному самолюбию и удальству поставить под сомнение понятия чести и достоинства истинного дворянина. Недаром Лев Николаевич Толстой говорил, что его дядя был столь богомолен и суеверен оттого, что его мучили угрызения совести. В старости он каялся, молился и клал земные поклоны, стараясь искупить преступления своей молодости и свои жестокие поступки.
>
> ***Источник: liveinternet.ru***

Дуэль считается прерогативой отстаивания своей чести и достоинства мужчинами. Но такое мнение ошибочно. Женщины тоже были не прочь сразиться друг с другом; более того, дуэли между ними были не столь редки, и по большей части они были намного более кровавыми и изощренными.

> Первые достоверные сведения о женских дуэлях относятся к XVI веку <…> Пик моды на дамские дуэли пришелся на середину XVII века. Во Франции, Италии, Англии и Германии женщины скрещивали шпаги или вскидывали пистолеты практически по любому поводу. Одинаковые платья, любовники, косой взгляд — лишь часть того, что было причиной для поединка. Женщины словно сошли с ума.
>
> А жестокость, проявляемая ими на дуэлях, шокирует. Из десяти дуэлей между женщинами восемь имели смертельный исход (для сравнения: мужские дуэли завершались убийством в четырех случаях). Женские дуэли, по сути, не имели правил. По ходу дуэли к сражающимся соперницам нередко присоединялись и их секундантки; дуэлянтки смазывали кончики шпаг раздражающими составами, чтобы каждое ранение причиняло жуткую боль; дерясь на пистолетах, соперницы

стреляли до тех пор, пока одна из них не оказывалась убитой или тяжело раненной <…>

Русские женщины тоже знали толк в дуэлях. Более того, в России активно культивировался этот вид выяснения отношений.

А началось все, что самое интересное, в неблизкой Германии. В июне 1744 года немецкая принцесса Софья Фредерика Августа Анхальт-Цербстская получает вызов на дуэль от своей троюродной сестры, принцессы Анны Людвиги Анхальт. Неизвестно, что не поделили эти две пятнадцатилетние девочки, но, запершись в спальне первой, они принялись на шпагах доказывать свою правоту.

К счастью, принцессам не хватило духу довести дело до смертоубийства, а то бы не видать России Екатерины II, коей по прошествии времени стала Софья Фредерика.

И вот именно с восшествия на престол этой великой царицы и начался российский бум женских дуэлей. Русские придворные дамы дрались с упоением, только за 1765 год произошло двадцать дуэлей, на восьми из которых секунданткой была сама царица. К слову сказать, несмотря на пропаганду вооруженных поединков между женщинами, Екатерина была жесткой противницей смертельных исходов. Ее лозунгом были слова: «До первой крови!», а посему во время ее правления было всего три случая гибели дуэлянток <…>

Российские женщины полюбили дуэли. Приютом же женских вооруженных поединков стали дамские салоны. Особенно в этом преуспели петербургские светские дамы. Так, в салоне госпожи Востроуховой (к сожалению, подробных сведений об этой женщине нет) только в 1823 году состоялось семнадцать (!) дуэлей.

Источник: Спортивная Россия. 2006. № 1.

Моя честь — это моя жизнь; обе растут из одного корня. Отнимите у меня честь — и моей жизни придет конец.

В. Шекспир

Сокровище на свете разве есть
Ценней, чем незапятнанная честь?
Нужнее жизни добрая мне слава:
Ее отдав, на жизнь утрачу право.

В. Шекспир. Ричард II, акт 1, сцена 1

При определении понятия чести различают два аспекта — объективный и субъективный, личный. Честь — это и общественная оценка, общественное признание, и стремление поддержать свою репутацию. Ее содержание является социальным, то есть не зависящим от индивидуального человека, а принадлежащим нравственным принципам. Честь прежде всего выступает как оценочная категория, направленная от общества к личности.

Что же касается субъективной, личной стороны чести, то она заключается в способности человека оценивать свои поступки, подавлять в себе эгоистические, безнравственные стремления и намерения, осуществление которых в данном обществе расценивалось бы как бесчестье, и в его способности действовать в соответствии с принятыми в этом обществе моральными нормами, правилами.

Настанет день, и час пробьет,
Когда уму и чести
На всей земле придет черед
Стоять на первом месте.

Р. Бёрнс

Д. С. Лихачев указал и на некоторые различия между совестью и честью. По мнению ученого, между честью и совестью есть одно существенное различие. Совесть всегда исходит из глубины души. Совестью очищаются. Совесть «грызет». Совесть никогда не может быть ложной. Она либо приглушенная, либо преувеличенная.

А вот представления о чести часто могут быть ложными, и они наносят огромный ущерб обществу. Такое явление, как понятие дворянской чести, исчезло в наше время, но осталась так называемая честь мундира. Ее Д. С. Лихачев называет ложной честью. Она заставляет руководителей отстаивать неудачные проекты, бороться с обществами, охраняющими памятники, и многое другое. Ученый считает, что под этим так называемым «мундиром» уже не может биться сердце честного и совестливого человека.

Таким образом, честь истинная всегда находится в гармонии с совестью. Ложная же честь является «миражом в пустыне», в нравственной пустыне человеческой души.

Личная сторона чести всегда неразрывна с социальной, подчиняется и обусловливается последней и оказывает на нее огромное воздействие, так как человек не может «уклониться» от суждений окружающих его людей, которые оценивают его поступки, от общественного мнения.

Честь как моральный феномен есть в первую очередь внешнее общественное признание поступков человека, его заслуг, проявляющееся в почитании, авторитете, славе. Поэтому чувство чести внутренне присуще личности. Оно связано со стремлением добиться высокой оценки со стороны окружающих, похвалы, известности.

Субъективная, личная сторона чести заключается в способности человека оценивать свои поступки, подавлять в себе эгоистические, безнравственные стремления и намерения, осуществление которых в данном обществе расценивалось бы как бесчестье, и в его способности действовать в соответствии с принятыми в этом обществе моральными нормами, правилами.

Положительная оценка деятельности и поведения человека со стороны общества возвышает его в глазах окружающих, благотворно воздействует и на чувство собственного достоинства, придает ему силы для дальнейшего нравственного совершенствования.

Достоинство — это прежде всего внутренняя уверенность в собственной ценности, чувство самоуважения, которые проявляются в сопротивлении всяким попыткам посягнуть на индивидуальность и определенную независимость. И только потом достоинство человека нуждается в общественном признании.

Раздел второй. Эмоциональное выражение совести

Глава 3. Вина

3.1. Сущность вины

Вина является эмоцией, с помощью которой проявляется совесть. Это недовольство собой, переживание несоответствия моральным требованиям и невыполнения своего долга перед лицом собственного внутреннего Я или — у верующих — перед Богом. В имплицитном сознании вина обозначается как отрицательное отношение к своему поступку, угрызение совести, раскаяние, сожаление. Кроме того, признание своей вины и испытывание чувства вины — вещи разные. В первом случае слово «вина» обычно используется в значении *виновность* .

Вина — не что иное, как эмоциональное обострение совести. Комплекс вины напоминает, что у нас есть совесть, но делает это лишь после того, как мы не воспользовались ее советами.

Зигмунд Фрейд (Freud, 1959) рассматривал вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести». Этой же точки зрения придерживается и другой психоаналитик — Г. Мандлер (Mandler, 1975), утверждающий, что вина и тревога — это разные названия одного и того же явления. Вина, по этому автору, — это тревога относительно реального или воображаемого промаха. Переживание этой разновидности тревоги запускает особый защитный механизм, с помощью которого человек пытается загладить или нейтрализовать ущерб, нанесенный его ошибочными действиями.

Некоторые западные психологи отмечают тесную связь вины со страхом (Switzer, 1968; Sarason, 1966), а О. Маурер (Mowrer, 1960) вообще отождествляет вину со страхом перед наказанием. Такая позиция авторов объясняется тем, что они придерживаются представлений о генезисе вины с позиции теории научения, где наказание (порицание) является основным фактором. Несмотря на имеющиеся различия, с легкой руки З. Фрейда вина рассматривается многими учеными-психоаналитиками и практиками-психотерапевтами как деструктивный психологический феномен.

Мне представляется, что авторы, придающие большое значение внешнему наказанию и отождествляющие вину и страх, допускают ошибку. Страх перед наказанием имеется и у преступников, но все ли они испытывают вину за содеянное? Дело не во внешнем наказании и не в страхе, а в том, что *переживание вины, угрызение совести само по себе является наказанием для человека* .

Кроме того, некоторые авторы (MacKennan, 1938; Miller, Swanson, 1956, и др.) показали, что для эффективного научения вине более подходят не методы физического наказания, а психологические, ориентированные на «любовь» (при использовании их родителями, находящимися в психологическом контакте с ребенком). Именно боязнь потерять любовь родителей чаще всего приводит к раскаянию, угрызению совести, тревоге, то есть к переживанию вины (MacKennan, 1938).

Интересен в этом плане эксперимент, описанный А. Н. Леонтьевым. Ребенку предлагалось достать удаленный от него предмет, не вставая со своего места. Несмотря на то что ребенок после ухода экспериментатора нарушал данное правило, встав со своего места, пользуясь отсутствием наблюдения за ним, он не смог впоследствии принять от экспериментатора в награду за выполненное задание шоколадную конфету. Конфета, столь желанная вначале, оказалась горькой — вызывала слезы. Эти слезы ребенка дошкольного возраста свидетельствуют о способности маленького человека уже в таком возрасте переживать вину по поводу нарушения принятого правила.

По мнению ученых, вина — самостоятельный феномен, помогающий снижать тревогу и избегать серьезных психических расстройств. С этих позиций вина играет положительную роль.

Ситуации, при которых возникает чувство вины:

• когда человек не может выполнить то, что должен;

• когда человек сделал или не сделал что-то в прошлом и теперь сожалеет об этом;

• когда он делает то, что «должен», но в глубине души сожалеет о своем поступке;

• когда он собирается сделать что-то, чего делать «не должен», и потому переживает тревогу, стресс и угрызения совести.

Такие ситуации неоднократно появлялись в жизни советских граждан, ломая души самым ответственным и совестливым. Например, в свое время в ЦК КПСС по инициативе Сталина было «состряпано» письмо, подписанное известными еврейскими учеными и общественными деятелями, с просьбой выселить евреев в Сибирь. Илья Эренбург и Марк Рейзен это письмо не подписали и закончили жизнь без чувства вины за такой поступок. Секретарь Союза писателей СССР, известный писатель и член ЦК А. Фадеев должен был визировать ордера на аресты писателей, прекрасно сознавая их невиновность. Из-за чувства вины он не вылезал из запоев и в конце концов застрелился.

Е. В. Короткова (2002) показала, что мужчины чаще всего рассматривают вину в качестве категории, описывающей объективный компонент поступка. Так, 39,3 %

респондентов определяют вину как преступление, проступок, нарушение или отклонение от законов; 16,5 % мужчин выделяют когнитивный компонент вины, определяя данное понятие в качестве осознанного понимания, осознания или признания неправильного, недостойного поступка; 6,0 % мужчин определяют вину в качестве состояния; 5,1 % вместо категоризации предлагают конкретное описание переживания или поступка. Лишь 19,0 % мужчин относят вину к чувству, а 3,6 % — к эмоциям. Остальные определения вины (10,5 %) и стыда (19,5 %) носили индивидуальный низкочастотный характер.

Наиболее частотной дефиницией вины и стыда у женщин выступает понятие «чувство». Вину в качестве чувства определяют 49,1 % женщин, 2,7 % относят ее к эмоциям. В 9,6 % случаев вина определялась в качестве угрызения совести, 9,0 % женщин вместо определения предложили конкретные примеры, в которых описание начинается со слова «когда». В 7,2 % случаев вина определялась как состояние (души, эмоциональное); по 3,4 % женщин относили вину к ощущению и осознанию поступка. Остальные определения вины (19 %) и стыда (14,4 %) носили низкочастотный индивидуальный характер.

Что касается полоролевых отличий, то в группе мужчин вина чаще всего определяется в качестве объективной категории (преступление, поступок, нарушение или отклонение от законов), близкой к юридическому толкованию термина. Давая определение понятию «вина», мужчины часто делают акцент на когнитивном компоненте феномена (осознание, понимание, признание). Стыд они наиболее часто определяют не только в качестве чувства и состояния, но и в качестве комплекса, недостатка. Группа женщин определяет и стыд, и вину в терминах, акцентирующих эмоциональный компонент феномена: чувство, состояние, ощущение.

Человек чувствует вину без оглядки на мнения других. Другие люди могут считать, что он не виноват, и даже убеждать его в этом, но если индивид ощущает, что виновен, посторонние мнения не могут устранить его внутреннего переживания. Вина возникает в ситуации, когда индивид чувствует личную ответственность за происходящее и считает, что именно он сам является причиной чужих страданий или нарушений долга.

3.2. Феноменология вины

Экспрессия вины не столь ярка, как проявление других отрицательных эмоций, что связано, очевидно, с приобретенным в онтогенезе умением скрывать эмоции, ставящие человека в неудобное положение перед другими.

В момент переживания вины преобладают мысли, направленные на прошлое, на будущее («в следующий раз буду умней, буду делать правильно») и на разрешение ситуации, связанной с виной («надо извиниться»). У ряда респондентов появляется недоумение («как я мог / могла так поступить?!»), иногда — растерянность («что же делать?»).

Неадаптивные и необъективные мысли («я плохой, мне нет прощения») чаще возникают у мужчин.

Переживание вины может сочетаться с другими негативными эмоциями: тоской, огорчением, униженностью, оскорбленностью, разочарованностью. Кроме моральных мучений, оно приносит с собой физическое напряжение во всем теле, затрудненность дыхания и, как это ни странно, страх и желание спрятаться от самого себя.

Невыраженная обида часто воспринимается как вина или превращается в нее, и вина может переходить в обиду. По А. Кемпински, это обусловлено тем, что у них имеется общая основа — стремление к справедливости. Различие лишь в том, что в одном случае (при вине) приговор принимается, а в другом случае (при обиде) против него борются.

По данным Е. В. Белинской, переживание вины ассоциируется людьми с черным и серым цветами.

Сочетание переживания вины с другими эмоциями приводит к тому, что вина может не осознаваться, так как маскируется сопутствующими ей эмоциями.

Э. Берн отмечает, что человек, склонный к переживанию вины, пытается утвердить

свое Я посредством поиска изъянов у окружающих.

Слишком выраженная склонность к переживанию вины может быть базой для возникновения депрессии (Malatesta, Wilson, 1988), а также для развития сверхответственности за происходящее (Zahn-Waxler et al., 1991).

3.3. Роль и функции вины

Некоторые психологи утверждают, что вина не является продуктивным переживанием, так как оно обращено в прошлое, и по своей сути это просто самобичевание и стремление наказать себя, но не все так однозначно.

Если в психоанализе вина понимается негативно, как дезадаптивная эмоция, то в англо-американской психологии чувство вины, скорее наоборот, играет позитивную роль, помогая адаптации человека в обществе (Estrada-Hollenbeck, Heatherton, 1998). Вина мотивирует просоциальное поведение, толкая субъекта на попытки загладить свою вину, возместить нанесенный ущерб, утешить пострадавшую сторону (Tangney, 1995).

Переживание вины и раскаяние являются теми факторами, которые, переворачивая душу человека, приводят его к альтруизму, самопожертвованию в отношениях с людьми. Наглядный пример этого — образ Жана Вальжана, героя книги В. Гюго «Отверженные»; бывший каторжник, отняв у мальчика монету и пережив всю подлость своего поступка, перерождается, становится мэром города, способствуя благосостоянию его граждан. Подобное действие переживания вины отображено и в образе главного героя — отца Анатолия в фильме «Остров». В молодости он предал своего командира, сдав его немцам. Этим он терзал себя много лет, посвятил свою жизнь помощи другим и спустя годы стал святым целителем.

Один из видных представителей современного психоанализа Д. Вайсс (Weiss, 1998) полагает, что вина играет адаптивную роль в поддержании отношений между людьми. Сходная точка зрения имеется и у других авторов (например, Locke, Horovitz, 1990).

Переживание вины повышает готовность человека идти на уступки (Freedman, Wallington, Bless, 1967). Однако этого не наблюдается в том случае, если уступка предполагает непосредственное взаимодействие с обиженным человеком. Однако, как отмечает Б. Маэр (Maher, 1966), переживание вины может заставить человека желать наказания. Действительно, в некоторых религиях осознание вины перед Богом приводит к физическому самоистязанию.

> Истинно несчастен человек лишь тогда, когда он чувствует за собой вину и упрекает себя в ней.
>
> ***Ж. Лабрюйер***

Вина стимулирует мотивацию восстановления справедливости и появление чувства личной ответственности, формирует потребность в соблюдении общественных норм (Д. П. Осьюбел, Р. Дженкинс, А. Модильяни, Т. Шибутани, Д. А. Ханна, М. Хофман, М. Масколо, К. Фишер и др.). В. А. Сухомлинский писал, что чувство вины — благородное чувство воспитанного человека; не переживает вины только дурак и дремучий нравственный невежда.

Вина выполняет три основные функции : 1) выступает в качестве морального регулятора для поддержания норм просоциального поведения; 2) участвует в формировании самоотношения и 3) способствует профилактике психических расстройств.

Осознание чувства вины делает нас лучше — считает социальный психолог Д. Майерс. Повинуясь этому чувству, мы исповедуемся, приносим извинения, помогаем другим, лучше чувствуем чужое страдание и стараемся избегать дурных поступков. А это значит, что мы сами становимся более чуткими, а наши отношения с окружающими — более человечными.

Однако успешное осуществление этих функций возможно только в том случае, если

уровень переживания вины будет у человека не слишком большим, но и не слишком малым, то есть оптимальным (Белик, 2006).

Чрезмерное чувство вины приводит к мучительным переживаниям, подрывающим у страдальца наиболее фундаментальное чувство — чувство собственного достоинства. Одно лишь желание избавиться от этого может подтолкнуть к признанию вне зависимости от последующего наказания. Порой даже наказание может быть именно тем, что человеку кажется необходимым для освобождения от мучительного чувства вины.

В настоящее время в популярных статьях часто можно встретить обличения чувства вины как деструктивной эмоции и рекомендации по избавлению от этого тяжкого груза. Лиз Борбо считает: «Чувство вины — одна из главных причин всех неприятностей, болезней и других несчастий современного человека». Отечественный психолог Н. Н. Нарицын полагает, что чувство вины очень непродуктивное и вредное: «Мы можем забыть, что такое радоваться жизни, только потому, что ощущаем вину. Чувство вины давит многотонным грузом на нашу психику». Появляются статьи с заголовками типа «Не учите детей быть виноватыми».

Точка зрения

Как избавиться от чувства вины, от этого ненужного элемента нашего сознания? Этим вопросом задается один из популяризаторов психологии и отвечает: для того чтобы искоренить чувство вины и избавиться от него, надо совершить всего одну довольно простую вещь — перестать оправдываться. Ведь если вы не оправдываетесь, значит, не виноваты, а раз так, то и наказывать вас не за что, таким образом вы избавитесь от паразита сознания, называемого виной. Чувство вины очень глубоко сидит в подсознании, — продолжает этот автор, — так как его прививают с детства. Это могут быть родители, школьные учителя или просто люди из вашего круга общения. Они ведут нечестную игру, говоря ребенку: «Ты виноват, а сделаешь вот это, и вина твоя будет заглажена». И вырастая, человек привыкает к тому, что, когда он провинился, надо отработать свою вину, загладить ее, и это очень плохо для него же.

Плохо, потому что таким человеком очень легко манипулировать, достаточно надавить на его совесть, сделать так, чтобы он был виноват, — им уже можно крутить-вертеть. Этим как раз и пользуются религии, построенные на страхе и невежестве людей.

Я знал одного человека, который говорил, что чувство вины нельзя искоренять, что если я виноват, то так и должен себя чувствовать, что меня должна грызть совесть, он говорил, что человек без совести — это уже не человек. Причем он доказывал мне это почти с пеной у рта, я не стал спорить, я просто перестал с ним общаться, так как это типичное поведение манипуляторов, попытка надавить на совесть и заставить вас чувствовать, как будто вы кому-то что-то должны.

Источник: putstrannika.ru

Есть авторы, точка зрения которых состоит в том, что пришло время научиться жить без чувства вины, для эмоционально зрелого человека чувства вины не существует — вместо этого у него есть ответственность за принятые решения, за свой выбор, а также ответственность за то, что он может отказываться от своего выбора, признав его неверным.

Как отмечает Д. Вайсс, вина может стать малоадаптивной, иррациональной и патогенной, когда для нее нет оснований, когда она преувеличена и сдерживаема или когда она неоднократно связана со стыдом. В этом случае вина вызывает хроническую усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству. Поэтому «вредность» вины заключается не в том, что она есть как таковая, а в том, что человек позволяет себе постоянно терзаться этим переживанием. С точки зрения здравого смысла это бесполезно. Целесообразнее сделать правильные выводы и продолжать жизнь, учитывая полученный опыт.

3.4. Структура вины

Д. Ангер (Unger, 1962) рассматривает вину как двухкомпонентную эмоцию. Первый компонент — *вербально-оценочная реакция* человека («я не должен был делать этого!»), или раскаяние. В ее основе лежит негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с осознанием либо совершенного проступка, либо нарушения собственных моральных принципов. Признание своей провинности («неправильного» поступка), неправоты или предательства своих убеждений порождает второй компонент — *вегетативно-висцеральную реакцию* с целой гаммой мучительных и довольно стойких переживаний, преследующих человека: угрызения совести, сожаление о совершенном, неловкость (стыд) перед тем, кого обидел, страх потерять дорогого человека и печаль по этому поводу. Правда, возможно и раскаяние без эмоциональной реакции, чисто формальное, внешнее, неискреннее, вошедшее в привычку, или как рассудочный вывод. Так, дети часто раскаиваются, но не исправляются.

И. А. Белик (2006) рассматривает вину как четырехкомпонентное образование. В нее входят: 1) эмоциональный компонент (переживания дисфорического характера — угнетенность, подавленность, страдание и т. д.), сожаление и раскаяние; 2) когнитивный компонент, который включает осознание и анализ поступка, осознание несоответствия «реального» и «идеального»; 3) мотивационный компонент: желание исправить или изменить сложившуюся ситуацию или поведение; 4) психосоматический компонент, связанный с неприятными физическими ощущениями (головная боль, тяжесть в животе и т. д.).

3.5. Формирование вины

Очевидно, что переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности, хотя некоторые авторы считают, что это формирование имеет под собой биологическую (генетическую) основу (Eibl-Eibesfeldt, 1971; Mowrer, 1960). Д. Осьюбел (Ausubel, 1955) выдвинул три предпосылки развития эмоции вины:

1) принятие общих моральных ценностей;

2) их интернализация;

3) способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением.

Осьюбел предполагает существование общекультурных механизмов усвоения вины, что связано с одинаковыми отношениями между родителями и ребенком, необходимостью лишь минимума навыков социализации ребенка, имеющихся в каждой культуре, и определенной последовательностью этапов когнитивного и социального развития. Предпосылкой воспитания совести и чувства вины является желание родителей и всего общества воспитать у подрастающего поколения чувство ответственности.

М. Кляйн (Klein, 1978), являющаяся одним из ведущих специалистов по раннему детству, доказывала, что чувство вины возникает в первые месяцы жизни из-за тех смешанных чувств, которые ребенок испытывает к матери: он может любить и не любить ее одновременно.

Чувство вины не возникает на пустом месте. Людей готовят к этому с детства. Младенцы виноватыми не бывают, потому что еще не знают, что такое «плохо», а что такое «хорошо». Их различению обучают прежде всего родители. Каждый ребенок должен научиться сдерживать свои импульсы, усвоить и соблюдать множество правил общественного поведения, отличать дурное от хорошего. В процессе такого обучения родители одобряют или порицают его. В результате уже к четырем с половиной — пяти годам у ребенка должен постепенно утверждаться сложный и трудный процесс изменения прежней установки на возможное поведение. Однако как произойдет такое преобразование, взрослых обычно не интересует. Они только подчеркивают необходимость признания

допущенных ошибок.

Например, они изолируют ребенка, совершившего проступок, ставят в угол, предоставляют ему возможность побыть наедине с собой, «подумать о своем поведении» («будешь стоять в углу, пока не поймешь и не научишься себя вести»). Однако принудительные меры не часто достигают цели.

Гораздо более продуктивным может быть другой способ. Осознание вины проще дается ребенку, если он сумеет поставить себя на место того, кому причинил зло («зачем собачку за лапку тянешь, ей больно, а если тебя за ногу схватить?», «зачем у мальчика игрушку отобрал, я вот сейчас твой велосипед заберу, тебе хорошо будет?» и т. д.). Уйти от эгоцентризма, увидеть ситуацию глазами «жертвы» плохого поступка, примерить ее незавидное положение на себя самого, испытать сочувствие к «жертве» и раскаяние — вот действенный алгоритм, позволяющий ребенку яснее представить последствия своих действий, почувствовать вину, услышать голос совести.

Воспитывать чувство вины необходимо. Вопрос в том, как правильно это делать, чтобы не сформировать у ребенка комплекс вины. Начинается это, когда первый раз родители говорят ребенку «извинись». Извинись перед тетей за то, что сказал, что она толстая. Она обиделась (хотя это правда). Извинись за то, что ударил мальчика (хотя он первый начал). Но ребенок не чувствует себя виноватым — он сказал правду, то, что есть на самом деле, или старался защитить девочку. А ведь его учат быть честным и защищать слабых. И поскольку ребенок не может противостоять взрослым, ему приходится смиряться и, может быть, считать, что он на самом деле виноват. И это первый шаг к внутреннему расколу. С одной стороны, родители учат говорить правду, а с другой — заставляют извиняться за то, что он ее произнес. Они не объясняют, почему надо делать так-то и так-то, не следят, чтобы действия их ребенка соответствовали принципам. Конечно, со временем ребенок адаптируется к этой двойственности. Но у одних детей вина остается полезным сигналом, корректирующим поведение, у других перерастает в комплекс вины. А это уже дискомфорт, напряженность, страхи и потеря уверенности в себе.

Ошибкой взрослых при таком воспитании является их уверенность в том, что если ребенком вслух произнесено извинение, то это признание им своей ошибки ведет к отказу от совершения подобных действий в будущем.

> Мы чувствуем себя виноватыми, когда выходим из дома, потому что оставляем наших детей, чтобы заработать на их содержание. Мы чувствуем себя виноватыми, когда остаемся дома, потому что кажется, что мы не используем свободу мира. Мы чувствуем себя виноватыми во всем, и при этом мы не можем быть виновны, потому что мы всегда далеки от решений и власти.
>
> ***П. Коэльо***

В результате некорректного воспитания чувство вины становится хроническим, и человек вступает во взрослую жизнь, ощущая себя виноватым всегда и во всем.

3.6. Типы вины

Американские психологи (O’Connor et al., 1997) выделили четыре типа иррациональной вины: вина выжившего, вина отделения, вина всеобщей гиперответственности и вина ненависти к себе.

Вина выжившего характеризуется патогенным верованием, что преследование нормальных целей и достижение успеха заставит любимых людей страдать и чувствовать себя неадекватными. Люди, страдающие от вины выжившего, верят, что их успех, все то хорошее, что у них есть, вызывает несчастье других, заставляет их чувствовать себя плохо. Механизм этой вины следующий: у человека есть иррациональное представление, что существует ограниченное количество благ и что что-то хорошее человек имеет за счет других.

Вина отделения возникает из страха навредить, преследуя свои цели. Она характеризуется патогенным верованием, что кто-то не имеет права на отдельное существование, что отделение или отличие от близких и любимых людей — предательство, оно губительно для них, причинит им вред и боль.

Вина гиперответственности возникает из альтруизма. Она предполагает преувеличенное чувство ответственности за заботу о счастье других. Этот тип вины неизменно сопровождает предыдущие типы вины, но может встречаться отдельно от них. Вина гиперответственности связана с верой, что человек ответственен за счастье и благополучие других.

Вина ненависти к себе — это крайняя и малоадаптивная форма вины, которая может возникать как следствие жесткого и невнимательного отношения родителей, близких и любимых людей. Это крайне негативная оценка себя, общее чувство негодности. Она связана с межличностной виной в том, что люди принимают этот крайне негативный взгляд на себя, чтобы сохранить связь со своими родителями и другими близкими людьми.

По данным Е. В. Коротковой (2002), уровень склонности к переживанию вины выжившего и вины ненависти к себе у мужчин выше, чем у женщин, а по вине отделения и вине гиперответственности различия между группами мужчин и женщин не достигают уровня значимости.

Д. Вайсс выделил пять типов вины: адаптивную вину и четыре типа дезадаптивной вины (выжившего, гиперответственности, отделения и вина ненависти к себе), которые, по сути, отражают причины и условия возникновения вины. Другая классификация видов вины дана в работе Б. Центнера с соавторами (Zentner et al., 1993). Были выделены такие виды вины, как зрелая, нарциссическая, навязанная нарциссическая, а также псевдовина.

Выделяют также наряду с объективной виной онтологическую вину (например, Ялом, 2000), которая отражает чувство несоответствия «реального» и «идеального» или недовольство собой и окружающей действительностью.

Е. В. Короткова пишет о двух типах вины — бессознательной и сознательной. Бессознательные вина и стыд — это неосознаваемые отношения (установки) человека к самому себе (другим), реализующие моральную норму посредством эксплуатации оценивания и различного рода способов приписывания, которые вовлекают в процесс взаимодействия с внешним и внутренним миром различные защитные механизмы.

Невротическая вина. Невротичный вариант вины возникает, когда человек удерживает в сознании некий идеальный образ себя — мечту о том, каким ему непременно хотелось бы быть. Невротическая вина построена на желании человека выставить себя в лучшем свете. Жизнь с такими идеалами заполнена страданиями — унижение и постоянное переживание вины на таком жизненном пути следуют за человеком по пятам. Приведем наиболее характерные признаки наличия у человека невротической вины.

Человек все время хочет быть «хорошим». Если этого не происходит, он чувствует себя виноватым. Поэтому он не может никому отказать, не конфликтует, не выясняет отношения, боится принимать решения и быть честным как с собой, так и с другими.

Всегда переживает, что о нем подумают, правильно ли его поняли, как он будет выглядеть в глазах других.

Часто беспокоится и переживает, что сделал что-то не так, обидел кого-то.

Считает, что должен отвечать за всех и вся, не позволяет себе расслабиться и ошибиться.

Пытается «спасать положение», потому что не понимает, что от него не все зависит и другие люди сами делают свой выбор, может, и не всегда правильный.

Старается соответствовать ожиданиям других, расстраивается, если не получается.

Не может прямо объяснить, почему что-то не сделал, начинает оправдываться и всячески «заглаживать вину».

Многое скрывает, недоговаривает, потому что не хочет кого-то расстроить, обидеть или разозлить.

Постоянно связывается с людьми, которые вызывают у него чувство вины.

Живет с партнером, который постоянно нуждается в его помощи, не в состоянии сам позаботиться о себе. Жить с таким партнером тяжело, но чувство вины не позволяет с ним расстаться.

У него часто бывает депрессия, недовольство собой, окружающими людьми и миром.

3.7. Комплекс вины

При комплексе вины человек не совершает ничего предосудительного; объективных оснований для самообвинения у него нет, однако эти основания он придумывает сам. Представление о виновности может пронизывать все сознание такого человека, становится одним из компонентов личности.

Разница между ситуациями, когда человек в самом деле виновен и когда он не виновен, но испытывает чувство вины, весьма существенна. В первом случае он может сознаться, раскаяться, искупить свою вину, и это приносит облегчение и душевный мир. Во втором случае раскаяние и искупление дают лишь кратковременную передышку, а затем вновь начинается самобичевание.

Человек убежден, что в случившемся он мог что-то изменить в лучшую сторону. Обычно это люди с повышенной совестливостью. Человек, страдающий комплексом вины, старается все возможное и невозможное сделать как можно лучше, «за себя и за того парня», жертвует своим личным временем, порой и здоровьем, а в ответ, как правило, получает не похвалу, а очередную порцию обвинений.

Комплекс вины не раз описан в художественной литературе. Он наблюдался у российских интеллигентов, живших в конце XIX века. Люди умственного труда жили в несравнимо лучших условиях, чем «простой народ», не выполняли тяжелой физической работы, и многих угнетала мысль о том, что они живут за счет народа, питаются плодами его трудов.

Э. Хемингуэй в книге «Праздник, который всегда с тобой» рассказал о писателе С. Фитцджеральде, который был уверен в своей половой неполноценности. Впоследствии он буквально истязал себя мыслями, что он виновник нервного заболевания жены, хотя причины ее слабого здоровья были совсем иные. Комплекс вины у Фитцджеральда был «логическим продолжением» комплекса неполноценности.

Комплекс виновности сытого перед голодным описан в «Белой обезьяне» Дж. Голсуорси. Когда Майкл Монт привел изможденного Бикета, чтобы роскошно накормить его, он признался: «Каждый день ем собственную совесть». Отказываться от вкусной и обильной еды он не собирался, но все же испытывал душевный дискомфорт.

Виновность может испытывать здоровый и цветущий человек при встрече с больными, калеками, инвалидами.

Композитор П. И. Чайковский в детстве испытал муки совести от того, что он занес из школы в свой дом скарлатину, от которой умер сын слуги. Чайковский считал, что это он виноват в смерти ребенка.

Часто переживание вины отмечается у стариков за то, что они отягчают своей немощностью жизнь своих близких, хотя очевидно, что в том, что они дожили до преклонного возраста, можно винить только природу или господа Бога.

Комплекс вины детей перед родителями возникает нередко после смерти родителей в состоянии реактивной депрессии. Память воспроизводит сцены размолвок, столкновений и ссор. Начинаются мучительные сожаления: «зачем я тогда не уступил?», «зачем был груб и раздражителен?» Человек грызет себя за то, что не все якобы сделал для матери или отца, не обратился к специалистам, не повез туда, где могли бы спасти, не достал новое лекарство, которое помогло бы, и т. д. Еще острее в таких случаях комплекс вины родителей перед детьми: недоглядели, слишком были строги, зря наказывали, «если бы только знать, что суждена ему такая короткая жизнь!».

Растревоженная совесть заставляет стремиться к искуплению мнимой вины с помощью расходов на сооружение памятника, хлопот по украшению могилы. Чем обременительнее хлопоты, тем больше внутреннее удовлетворение. Человеку кажется, что он отдает дань уважения родителям или выражает беспредельную любовь к ребенку. Но забота о памятниках в большой мере есть преодоление комплекса виновности.

Существует еще один вариант комплекса виновности, связанного с сознанием неполноценности. Это *комплекс виновности матери* , не испытывающей материнских чувств к своему ребенку. Общество ожидает и требует от матери любви к своим детям. Однако есть женщины, которые в силу особенности индивидуальной психофизиологической организации не испытывают нежных чувств к потомству. У некоторых из них любовь к детям вспыхивает лишь периодически, а иногда не ко всем их детям. Эти женщины ведут себя по-разному. Одни полностью пренебрегают материнским долгом, другие беспощадно терзаются отсутствием материнской привязанности, в глубине души считая себя морально ущербными. Они компенсируют свой комплекс, проявляя повышенную, временами болезненную заботливость, которая ребенку тягостна и вредна.

Комплекс виновности с точки зрения медика — явление нежелательное, одно из проявлений неустойчивой психики.

Комплекс виновности не следует путать с *бредом самообвинения* при некоторых душевных заболеваниях. Хотя комплекс виновности может быть устойчивым, но люди, отягощенные им, могут «компенсироваться», то есть надолго избавляются от своих терзаний. А бред самообвинения — стойкое патологическое заблуждение и никакой коррекции не поддается. Но противопоставление комплекса виновности и бреда самообвинения не абсолютно. Существуют промежуточные, переходные состояния. При эндогенных депрессиях идеи самообвинения, которые вначале критически оцениваются, могут со временем выкристаллизоваться в бред.

М. Е. Литваком разработан метод избавления от невротического чувства вины, которое не соответствует реальности: необходимо проанализировать в дневнике свои «долженствования», после проведения анализа «чрезмерное, невротическое чувство вины» ослабнет и при регулярной, систематической работе с дневником может и совсем исчезнуть.

3.8. Чувство вины работающих жен

В последние десятилетия этот вопрос стал объектом пристального внимания психологов. Вина является следствием внутриличностного конфликта, когда женщина стремится соответствовать роли и хранительницы семейного очага, и хорошего профессионала. Так, по данным Э. Е. Новиковой с соавторами (1978), 90 % опрошенных женщин оценивают свои семейные и профессиональные роли как одинаково значимые. Эти две роли предъявляют к женщине противоречивые требования, и часто ей просто не хватает физических и психических ресурсов, чтобы хорошо исполнять и ту и другую роли. Понимая это, женщина начинает переживать вину перед детьми, мужем, перед начальством на работе (Виткин, 1996; Berg, 1986; Barling, 1990), что может вылиться в психосоматические симптомы.

Чувство вины перед семьей заставляет женщину меньше внимания обращать и на себя, так как другие (дети и муж) остаются без ее внимания.

Чувство вины перед детьми (очевидно, особенно остро переживаемое, когда женщина после рождения ребенка возвращается на работу и как бы покидает его) продуцирует определенные паттерны поведения с ними, в частности сверхкомпенсационное поведение, которое Л. Хоффманом было названо подавляющей любовью. Сверхкомпенсация принимает разные формы. В одном случае мать, придя вечером с работы, пытается компенсировать ребенку весь день своего отсутствия плотным общением и заботой, выполнением всех его желаний, не давая возможности ему расслабиться. Вечером большинство детей после такой материнской опеки становятся психически «издерганными».

Другая форма сверхкомпенсации — покупка ребенку большого количества игрушек, особенно если мать была в командировке или задержалась с работы. Б. Берг называет такое поведение поведением для себя, так как игрушки нужны не столько ребенку, сколько матери, пытающейся загладить таким путем свою вину. Все это приводит в конечном итоге к неправильному воспитанию ребенка, к развитию у него несамостоятельности, тревожности и другим личностным искажениям.

> Сейчас дети попали под жернова самой страшной болезни — женского тщеславия, которое проявляется в том, что женщины бегут на работу потому, что там легче, чем дома, — только бумаги разложишь, а уже кофе, чай.
>
> ***Раш К. («Правда» от 22 февраля 1989 года)***

Считается, что переживание вины делает женщину как мать менее эффективной. Ребенок, поняв, что мать испытывает перед ним вину, начнет манипулировать ею, специально вызывать у матери это эмоциональное переживание, что в свою очередь может вызвать у матери гнев и даже ненависть к ребенку. К. Борман с соавторами (Borman et al., 1984) утверждают, что когда женщина винит себя за то, что она недостаточно хорошо справляется со своими материнскими обязанностями, ее общение с ребенком очень часто сопровождается многочисленными вспышками «беспричинного» гнева.

В отношениях с супругом чувство вины у работающей женщины может проявляться в отказе от помощи мужа в домашних делах. Женщина преднамеренно не просит мужа о помощи, чтобы «не разочаровать» его в своих достоинствах хозяйки дома. По данным Ю. Е. Алешиной и Е. В. Лекторской (1989), вина у жены выражена тем меньше, чем лучше относится муж к профессиональной деятельности жены и чем более супруги удовлетворены своим браком. Таким образом, ролевой конфликт женщин снимается за счет «дома».

Удовлетворенность работой тоже способствует снижению чувства вины. Поэтому важными факторами снятия синдрома деловой женщины являются морально-психологический климат, в котором женщине приходится жить и работать, а также наличие поддержки и помощи со стороны друзей (Mc Bride, 1990).

3.9. Вина как средство манипуляции

Манипуляция с помощью вызова чувства вины с давних пор используется религией. С точки зрения религиозных догматов человек становится виновным уже при рождении. Это дает возможность церкви манипулировать человеком посредством вины на протяжении всей его жизни.

> Один из способов сделать человека морально обязанным — это сделать его виноватым или сделать ему большое одолжение. Религия эксплуатирует оба элемента.
>
> Библии присуща доктрина, которую называют первородным грехом. Доктрина эта построена вокруг грехопадения человека, описанного в Бытие, в 3 главе. Среди богословов есть разные толкования этой доктрины. Православные богословы обычно понимают грех как «болезнь», которая передается по наследству. Современные ученые полностью расшифровали геном человека. Гена, отвечающего за «греховность», у человека нет.
>
> Протестанты усматривают значение этой доктрины в том, что аморальный поступок непослушания первых людей «передался» потомкам. Естественно, такая формулировка не удовлетворительна. Богослов Луис Беркоф в своем большом «Систематическом богословии», поясняет, что речь идет о том, что Бог «ввиняет» каждому человеку еще до рождения вину первых людей. Он ссылается на Павла, сказавшего, что «в Адаме все согрешили».
>
> Апостол Павел призывает посмотреть на распятого Христа. Играя на другом инстинкте человека, на его умении сострадать, авторы Нового Завета предлагают

нам картину мученической смерти неповинного человека. Он был замучен за твои грехи. Как добрый друг, он понес на себе твою расплату. Разве ты не переполняешься состраданием к этому человеку и одновременно желанием отблагодарить его? Если да, то манипуляция сработала. Тебе протолкнули двойную манипуляцию — сначала внушили вину за твою греховность, внушили ничтожность и порочность до рождения, а потом внушили вину за то, что за тебя пострадал другой… То, что ты должен отдать свою жизнь и принести свой разум и волю и совесть в жертву — написано в этом договоре маленькими буквами, которые человек прочтет уже потом, когда цель манипуляции уже будет достигнута.

Когда человек уверен, что он абсолютно во всем виновен, тогда настает время узнать о том, что его грехи могут быть прощены прямо здесь и сейчас. Бог послал в мир своего сына и зверски замордовал его руками евреев и римлян. Он «переложил» на него вашу вину. Чувствуете облегчение? Но это еще не все. Есть бонус. Это предлагается вам даром. В этот момент никакие буклетики и никакие евангелисты не говорят человеку о том, что он должен будет отдать свою жизнь религии и ее вождю, позволить новой идеологии управлять всей своей жизнью, даже мыслями. Но когда человек позже сталкивается с этим, он уже не оказывает сильного сопротивления. Ведь как-никак он был должен так много… Но теперь его простили и освободили… Но если он не отдаст свою жизнь Иисусу, то тот заберет свое «безвозмездное» прощение обратно. Вот так. Ты на крючке…

Как вы видите, эта манипуляция разрабатывалась две тысячи лет. За это время она отточилась так, чтобы как можно сильнее «цеплять» своих жертв.

Источник: alexrayu.livejournal.com

Вина как вид воздействия широко используется родителями, воспитателями, педагогами, партнерами в отношениях. С раннего детства человек привыкает везде и всегда чувствовать себя без вины виноватым, но обычно он заглушает это чувство. Манипуляторы прекрасно осознают, что, вызвав чувство вины, можно достичь практически любой цели. Это просто и эффективно, ведь виновный человек легко управляем, на него можно взвалить кучу обязанностей и обвинить в своих несчастьях. Более того, это даже приятно — почувствовать свою власть, самоутвердиться за счет другого.

Н. Иванова приводит данные М. Мицели, которая классифицировала стратегии поведения манипулятора, провоцирующего переживания чувства вины, подчеркнув, что использование вины в качестве манипуляции является очень сильным средством. Согласно Мицели, существуют следующие способы манипуляции: агрессивный, явный и изощренный. Агрессивный включает обвинение, порицание или укор, нападки на оправдывающегося. Явный способ манипуляции связан с тем, что человека, совершившего проступок, ставят перед фактом последствий этого проступка. При этом манипулятор позиционирует себя как жертву. Изощренный способ связан с тем, что «пострадавшая» сторона использует все свои актерские навыки и умения для того, чтобы вызвать у «виновного» кульминацию в переживании чувства вины. Например, прощает «виновного», «принимает» вину на себя, отказывается от «возмещения ущерба», при этом всем видом демонстрируя притворное великодушие.

Одной из характерных черт жизни современного общества, пишет Н. Иванова, является реклама. Рекламодатели часто используют чувство вины как механизм воздействия на рост или спад потребительского спроса. Исследователи Б. А. Хаманн и Т. П. Бразертон указали, что в рекламе используются три типа вины: реактивная, превентивная и экзистенциальная. К реактивной вине в рекламе прибегают в том случае, когда необходимо подстегнуть потребительский спрос на тот или иной продукт с целью вытеснения старого продукта и замены его новым. Превентивная вина используется для того, чтобы заставить потребителя купить товар, спекулируя на человеческом желании избежать неприятностей в будущем. Экзистенциальную вину используют в целях пропаганды социально значимых мероприятий, направленных на благотворительность, так как этот тип вины рассматривается как вина-

сочувствие (соучастие) к обездоленным. Статистика показывает, что чаще всего в рекламе прибегают к использованию превентивной вины (61,9 %), так как именно этот тип вины ориентирует людей на будущее благополучие, затем следует реактивная (29,4 %) и экзистенциальная вина (8,7 %). Кроме того, если реклама помещается в печатное издание, то ее эффективность зависит от характера этого издания. Например, использование вины в рекламе эффективнее в информационных печатных брошюрах по сравнению с развлекательными журналами.

Чувство вины вызывают с целью: 1) изменить поведение другого человека; 2) установить свое влияние над другими; 3) обезопасить себя.

Человек прибегает к провоцированию чувства вины у других, когда понимает, что пренебрегают его интересами. Люди, провоцируя у других чувство вины, используют пять разговорных стилей, которые могут быть использованы и в отношениях между родителями и детьми. Наиболее распространенными являются следующие: 1) обвинительный («все, о чем ты думаешь, — это только ты сам»); 2) вопросительный («как ты мог так поступить?»); 3) предостерегающий («не обещай, если не сможешь выполнить»).

Однако подобного рода манипуляции имеют и негативные последствия. Во-первых, даже если манипулятор добился своей цели, он может испытывать неприятный осадок, который будет тяготить его. Кроме того, остается вероятность, что при последующих своих попытках использовать этот метод воздействия манипулятор может встретить сильнейшее сопротивление. Накопленная обида, как результат манипуляции, может даже разрушить взаимоотношения между людьми. Во-вторых, вина может появиться и у самого манипулятора, когда он начинает понимать, что его действия причинили страдания партнеру или близкому человеку[29].

Глава 4. Внутренние и внешние факторы, влияющие на переживание вины

4.1. Кто больше испытывает вину

Возрастные и половые различия в переживании вины. Переживание ребенком чувства вины включает целый ряд особенностей. Ребенку требуется для этого больше времени, чем взрослому человеку. Кроме того, совершая плохой поступок, взрослый может как бы параллельно (а иногда и предварительно, «авансом») испытывать муки совести, а у ребенка эти акты разнесены во времени, последовательны.

Как показано С. В. Горнаевой (2012), люди старшего поколения в большей степени склонны переживать вину, нежели люди молодые. Более наглядно это проявляется в ситуациях, связанных с обманом близкого человека (55 % старшего поколения и 20 % молодых людей), с невыполнением обещания, данного близкому человеку (66 % старшего поколения и 18 % молодых людей), когда они забыли оплатить проезд и вспомнили об этом выйдя из автобуса (63 % старшего поколения и 14 % молодых людей), а также в ситуации сокрытия случайной порчи важных документов, от которых зависит судьба коллеги (60 % старшего поколения и 28 % молодых людей). Тот факт, что люди старшего поколения в большей степени склонны испытывать чувство вины, нежели люди молодого поколения («чем молодой похваляется, тем старый стыдится» — говорит русская пословица), можно объяснить тем, что взрослый человек является более социально зрелой личностью, больше склонен принимать ответственность за совершаемые поступки и их последствия.

По данным И. А. Белик, переживание вины у взрослых зрелого возраста (30–55 лет) связано с осознанием собственной ограниченности, упущенных возможностей и потерей

[29] Источник: spb-rasstanovki.ru/publ/stati_specialistov/chuvstva_viny/3–1–0–26.

близких людей; у молодых (19–23 года) — с нанесением обиды другим людям или с тем, что они не оправдывают ожиданий значимых для них людей.

Вина и пол. Женщины чаще и интенсивнее переживают чувство вины (Kochanska, Gross et al., 2002; Harder, Zalma, 1990; Merisca, Bybee, 1994; Tangney, 1990). В ряде исследований было установлено, что эмоциональные расстройства, связанные с переживанием чувства вины (депрессия, анорексия и т. п.), чаще встречаются у женщин, чем у мужчин (Merisca, Bybee, 1994; Zahn-Waxler, Cole, Barrett, 1991).

Это подтверждают и отечественные исследователи. С. В. Горнаева (2012) и она же с Т. Н. Смотровой (2012) выявила, что женщины склонны в большей степени, чем мужчины, испытывать чувство вины. Например, в ситуациях близкой дистанции (сфера семейного взаимодействия) женщинам, по сравнению с мужчинами, в большей мере свойственно переживать вину, когда они обидят близкого человека (35 % женщин и 10 % мужчин). Это может быть связано с более высокой склонностью женщин к сопереживанию, интроекции мнений других людей. Традиционно считается, что женщины более эмоциональны, разговорчивы и уступчивы, тогда как мужчины рациональны и не склонны демонстрировать окружающим свои чувства. В связи с этим можно предположить, что, даже переживая вину в случае совершения проступка, мужчины склонны скрывать или даже вытеснять ее.

Женщины чаще связывают вину с тяжелым эмоциональным переживанием, страданием, они склонны к самообвинению, к оправданию своего поступка и к раскаянию, в то время как мужчинам в большей степени свойственно желание забыть и не думать о ситуации, вызвавшей переживание вины.

Женщины чаще испытывают вину за проявление равнодушия, когда не уделяют должного внимания своим близким, обижают или причиняют боль, когда отказывают в помощи. Мужчины указывают на ситуации, связанные с осознанием собственной ограниченности (неспособность контролировать ситуацию и т. д.), несдержанностью в проявлении гнева.

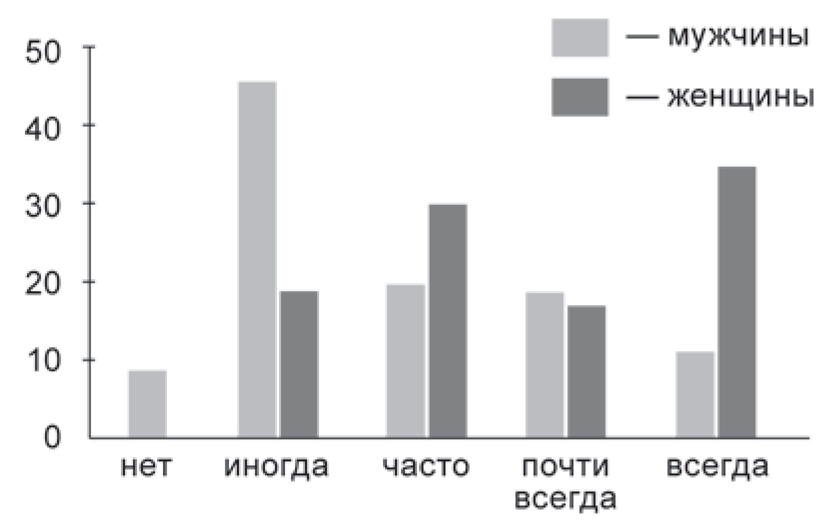


Рис. 4.1. Вы чувствуете вину, когда обидели близкого человека?

Вина и личностные особенности. Е. Фейрес (Phares, 1976) выявил, что интерналы в своих неудачах винят себя и испытывают более сильный стыд и вину, чем экстерналы. Это связано с тем, что, по Дж. Роттеру (Rotter, 1966), интерналами, то есть людьми с внутренним локусом контроля, являются те люди, которые полагают, что сами управляют своей судьбой, а экстерналами — людьми с внешним локусом контроля, — являются те люди, которые полагают, что все происходящее с ними от них почти не зависит.

По данным И. А. Белик, вина положительно связана с высокой тревожностью, внутренней конфликтностью и самообвинением и отрицательно — с самоценностью, самоуверенностью, саморуководством, отраженным самоотношением, самопринятием и самопривязанностью.

Е. В. Коротковой (2002) выявлены значимые положительные корреляции показателей иррациональной вины с личностными особенностями, которые делают затрудненным межличностное общение: недоверие к себе и другим, враждебность, негативизм, подозрительность, склонность к переживанию негативных эмоций. Отрицательные корреляции иррациональной вины связаны с эскапизмом (тенденцией к уходу от общения), неприятием себя и других.

По данным С. В. Горнаевой и Т. Н. Смотровой (2012), показатели уровня личностной тревожности (по Шкале тревожности Дж. Тейлора) положительно коррелируют со склонностью в большей степени переживать чувство вины в ситуациях, когда врут, когда человека обвиняют в вещах, в которых он на самом деле не виноват. Также были обнаружены связи в проявлении интенсивности вины с показателями самоотношения (по Методике изучения самоотношения В. В. Столина). Обнаружено также, что чем выше у респондентов показатели внутренней конфликтности, тем больше они склонны испытывать вину. Показана положительная связь переживания вины с самообвинением, и отрицательная — с самоуверенностью (самоуважение и уверенность в себе), саморуководством (представление о том, что источником активности, касающейся деятельности и личности человека, является он сам), отраженным самоотношением (ожидаемое отношение других), самоценностью (ценность собственного Я), самопринятием (отношение к себе) и самопривязанностью (привязанность к своему Я). Таким образом, психологический портрет человека, склонного испытывать вину высокой степени интенсивности, по данным С. В. Горнаевой и Т. Н. Смотровой, выглядит следующим образом: это человек, отличающийся неудовлетворенностью собой и своими возможностями, плохой саморегуляцией, недооценкой своего Я, наличием тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием вины.

Е. В. Белинская выявила положительную связь разных типов вины с подозрительностью, обидчивостью, враждебностью, агрессивностью, негативизмом и отрицательную связь с социальной адаптированностью, принятием себя и других, интернальностью, эмоциональным комфортом, доминированием. В другой группе испытуемых (солдаты) Е. В. Белинская выявила связь склонности к переживанию вины с чувствительностью, осмысленностью жизни, страхами и опасениями, эмоциональной лабильностью, эмпатией, интернальностью в области неудач, совокупной способностью к самоуправлению, в том числе к анализу противоречий, способностью к коррекции своего поведения и самоконтролю.

С. В. Горнаевой и Т. Н. Смотровой было изучено, в какой степени переживание вины зависит от социальной дистанции взаимодействия. В разработанной авторами анкете были представлены ситуации взаимодействия, различающиеся по величине дистанции, — близкой, средней и дальней, которым соответствуют семейные, профессиональные и общественные отношения. Была обнаружена тенденция более выраженного переживания вины в ситуациях совершения проступка в отношениях средней дистанции (взаимодействия с коллегами) по сравнению с отношениями дальней и близкой дистанции (взаимодействия с незнакомыми людьми и с членами семьи соответственно).

О. М. Манхаева (2012) установила, что мужчины, вне зависимости от социальной направленности, склонные испытывать чувство вины, проявляют следующие характеристики межличностного поведения: чрезмерную обидчивость, склонность к критицизму, подозрительность, недовольство другими; сверхконформность, склонность к компромиссному поведению; несдержанность в излиянии своего дружелюбия по отношению к окружающим; стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства; альтруистичность; мягкосердечность; сверхобязательность. Они также проявляют некоторые формы враждебности, как, например, обиду и подозрительность. Кроме того, было установлено, что социально направленные мужчины, интенсивно переживающие чувство вины, в отличие о мужчин с асоциальной направленностью, склонны к проявлению таких форм агрессивности, как косвенная агрессия и раздражение.

4.2. Внешние факторы, влияющие на переживание вины

Ситуации и условия, приводящие к переживанию вины. К переживанию вины могут приводить многие ситуации, но чаще, по данным В. Е. Белинской, респонденты отмечают ссоры с близкими, их оскорбление, грубое отношение к ним, отказ им в помощи, невыполнение обещаний.

Для возникновения стыда необходимо несколько условий: понимание, что поступил (поступила) плохо; возникли нехорошие мысли; попал (попала) в ситуацию, когда о тебе могут плохо подумать окружающие; случайно проявил (проявила) то, что надо скрывать.

По данным Е. В. Коротковой (2002), как мужчины, так и женщины чаще всего испытывают вину перед матерью, затем — перед детьми. Далее по частоте у мужчины идет вина перед противоположным полом, а у женщин — перед отцом. Реже всего у мужчин и женщин вина возникает в отношении посторонних и начальства.

Глава 5. Стыд

О стыд, ты в тягость мне. О совесть…
Б. Пастернак

5.1. Стыд как психологический феномен

Стыд является одним из механизмов совестного регулирования наряду с чувством вины. Как же характеризуется стыд в обыденных и научных представлениях?

Имплицитные представления о стыде. По данным Е. В. Коротковой (2002), наиболее часто мужчины определяли стыд в качестве чувства (33,2 %); 4,4 % — как эмоцию; 16,8 % — в качестве состояния; 17,0 % мужчин рассматривали стыд в качестве комплекса или недостатка; 9,1 % вместо определения давали конкретизированное описание поступка или состояния. Остальные определения стыда (19,5 %) носили индивидуальный низкочастотный характер.

Женщины чаще, чем мужчины, связывали стыд с эмоциональной сферой. Так, 50,2 % женщин считали стыд чувством; 3,3 % — эмоцией; 5,3 % женщин определяли стыд в качестве переживания; в 10,6 % случаев — в качестве состояния; в 7,2 % — в качестве ощущения; 2,0 % — в качестве неловкости. Лишь в 7,0 % случаев вместо определения приводились конкретные примеры.

Научные представления о стыде. Согласно Платону и Аристотелю, стыд есть страх дурной молвы. Аристотель отметил важный момент в понимании природы стыда: никто не стыдится младенцев и животных, и стыд, ощущаемый нами в присутствии других людей, соразмеряется с тем уважением, которое мы имеем к их мнению. Известно, что римляне и римлянки не стыдились своих рабов. Спиноза писал, что стыд есть неудовольствие, сопровождаемое идеей какого-либо нашего действия, которое другие, как нам представляется, порицают.

Аналогично определяется стыд в Оксфордском словаре английского языка, как болезненная эмоция, возникающая вследствие осознания чего-то бесчестного, нелепого или неприличного в собственном поведении или обстоятельствах жизни (или того же в поведении или жизни других, чьи честь или позор человек рассматривает как свои собственные) или же в результате попадания в ситуацию, оскорбляющую собственную скромность или приличие индивида.

Стыд — это унизительное переживание, или, как пишет С. Томкинс (Tomkins, 1962),

внутреннее мучение, болезнь души.

Стыд определяется как стеснение или утрата ситуационного самоуважения (Modigliana, 1971). Такая концепция была проверена путем экспериментального исследования реакций испытуемых на «приватный» или «публичный» успех или неудачу при выполнении интеллектуальных заданий. Экспериментальные условия (неудача), вызывающие стыд, были одинаковы и при индивидуальном, и при групповом решениях. Самые высокие показатели стыда наблюдались у испытуемых, потерпевших публичную неудачу, а самые низкие — у испытуемых, оказавшихся успешными при публичном выполнении задания. Было обнаружено, что «приватная» неудача вызывает умеренный стыд, что было объяснено исследователями «предполагаемым отсутствием наблюдателя». Кроме того, отмечена значимая отрицательная корреляция между стыдом и частотой обмена взглядами (зрительного контакта) в ходе эксперимента.

А. Кемпински (1975) полагает, что вина тесно переплетается с обидой. Он пишет, что у этих эмоций имеется общая основа — стремление к справедливости, а различие состоит лишь в том, что в одном случае приговор принимается, а в другом против него борются. Ф. Перлз (1998) определяет вину как проецируемую обиду. По Перлзу, невыраженная обида часто воспринимается как эмоция вины или превращается в нее. Оба этих автора считают, что вина и обида могут переходить одна в другую.

Некоторые представления о стыде побуждают к дискуссии. Так, в социологии основным признаком стыда считается «овнешненный» характер болезненных переживаний, то есть прямая зависимость от негативной реакции других людей на поведение и черты личности стыдящегося человека. Стыд определяется в социологии как «механизм социального контроля», осуществляющийся в тех контекстах, которые *предполагают возможность непосредственного взаимного наблюдения* . В таком случае стыд является негативной эмоцией, связанной с пониманием того, что *другие люди знают* о том, что личность или ее поведение не соответствуют определенным нормативным стандартам и в этой связи осуждают ее. Человек стыдится или из-за того, что его откровенно осмеяли и отвергли, или из-за того, что он дал повод себя осмеять, что требует присутствия публики.

Такое представление о ситуации возникновения стыда (обязательное наличие непосредственного осуждения другими людьми) является слишком узким. Ведь испытывать стыд можно и тогда, когда человек только *представляет* себе, как он мог бы опозориться, если бы «это» видели другие люди. В данном случае никто не знает о совершенном неблаговидном поступке или пикантной ситуации, в которой оказался человек, а стыд все равно появляется. Поэтому скромное добавление при описании условий появления стыда фразы «или по крайней мере воображаемого присутствия публики» не является лишним. Это относится и к утверждению К. Изарда, что человек чаще всего испытывает стыд, потому что ему не удалось скрыть свой проступок.

К. Изард (2000) пишет, что стыд — это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием — огорчением, беспокойством или тревогой. Это определение стыда мне представляется не совсем точным, а возможно и совсем не точным, так как при таком понимании стыд — это когнитивный процесс. В действительности же осознание собственной неумелости — лишь повод для возникновения эмоции стыда, но не сам стыд. Такое осознание может вызвать не стыд, а досаду, огорчение. Стыд же появляется при других людях. *Это реакция на оценку себя глазами других.* А основное негативное переживание при стыде — не огорчение и не беспокойство, а смущение. Не забив гол из трудного положения, футболист не испытывает стыда, но огорчается. Стыд у него может появиться в том случае, если он не попадет в пустые ворота с близкого расстояния, что сумел бы сделать и новичок в футболе. Точно так же, вопреки утверждению Изарда, не всякий проигрыш ведет к неловкости, к стыду.

Стыд — эмоция, выражающая осознание человеком своего (а также близких и причастных к нему людей) несоответствия принятым в данной среде нормам или

предполагаемым ожиданиям (провалу на экзамене, на соревновании, конкурсе, выступлении на концерте). Стыд переживается как неудовлетворенность собой, осуждение себя.

Льюис (Lewis, 1971) полагает, что комплекс стыда объединяет в себе смущение, робость, сдержанность, стеснение, досаду, унижение. При этом она пишет, что переживание стыда возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность. Такое представление о стыде тоже страдает односторонностью. Ведь испытывать стыд можно и перед незнакомыми людьми. И в то же время именно тесная эмоциональная связь между супругами не приводит к стыду по поводу своего обнаженного тела.

Стыд — это сильное смущение от сознания совершения предосудительного поступка или попадания в унизительную ситуацию, в результате чего человек чувствует себя опозоренным, обесчещенным.

«Стыд означает тревогу за свою репутацию; он возникает, когда индивид чувствует, что он в чем-то слабее других» (Кон, 1979, с. 87), например из-за незрелости или порочности характера.

По определению В. А. Сухомлинского (1990), стыд есть способность человека совестливо удивляться. Он раскрывал сущность стыда как важнейшего компонента совести (с. 117).

Различные люди имеют различные пороги стыда, обусловленные ценностными ориентациями, направленностью каждой личности и связанной с этими особенностями чувствительностью к мнениям, оценкам окружающих людей. У женщин, воспитывающихся в традиционных обществах, где присутствует дискриминация по половому признаку (сексизм), чувство стыда возникает легче, чем у мужчин.

Кохут (Kohut, 1972) пишет, что стыд не зависит от силы Я-идеалов; многие люди, склонные к стыду, имеют небольшое количество Я-идеалов, и большинство из них — эксгибиционисты[30], преследуемые честолюбием.

5.2. Природа и генезис стыда

Является ли стыд самостоятельной эмоциональной единицей, или же он представляет собой модификацию другой базовой эмоции, эмоционального состояния — страха, тревоги, печали? Если рассматривать его как социальную эмоцию, то следует согласиться со второй точкой зрения; если же признать стыд биологической эмоцией, то верной должна быть первая точка зрения. Но тогда стыд должен быть и у животных, чему нет никаких прямых доказательств, хотя Ч. Дарвин полагал, что животные способны к проявлению смущения и стыда, и приводил примеры стыдливого и смущенного поведения собак; некоторые последователи Дарвина утверждали, что чувство стыда можно встретить у некоторых животных, например обезьян или слонов.

К. Д. Ушинский настаивал на врожденной природе стыда и по этому поводу писал: «Отличив чувство стыда от чувства раскаяния и чувства совести <…> мы уже легко поймем, в чем состоит ошибка тех мыслителей, которые, замечая, как различны предметы стыда у различных людей и различных народов, считают самый стыд за какое-то искусственное произведение человеческой жизни: не признают его за самостоятельное, прирожденное человеку чувство, полагая, что чувство стыда образуется оттого, что человека стыдят тем, что признано постыдным в том или другом кругу людей, а не потому, что человеку врожденно стыдиться. Это мнение, повторяющееся очень часто, ссылается обыкновенно на те несомненные явления, что то же самое, чего стыдятся одни, нисколько не кажется постыдным для других, и даже одни часто хвалятся тем, чего другие стыдятся. Это

[30] Эксгибиционизм — форма отклоняющегося сексуального поведения, когда сексуальное удовлетворение достигается путем демонстрации половых органов незнакомым лицам, обычно противоположного пола.

явление действительно не подлежит сомнению. Иной стыдится бездеятельности, другой стыдится труда и хвалится тем, что он ничего не делает. Один стыдится разврата, другой хвастает им, один стыдится женственности в характере, другой самодовольно выставляет ее напоказ. Это явление разнообразия и часто противоположности предметов стыда выразится еще яснее, когда мы будем изучать различие и часто противоположность представлений, вызывающих это чувство у различных народов, и особенно у народов, стоящих на различной степени образования. Трудно себе представить, что можно, например, стыдиться надеть платье, а между тем есть дикари, которые, не стыдясь своей наготы, стыдятся платья, и есть другие, которые почитают за величайший стыд открыть свое лицо и оставляют открытым все тело или, считая за позор невиннейшие действия в глазах европейца, считают в то же время невинными действиями такие, от которых краснеет самый беззастенчивый европеец <…> Все эти факты, доказывая, что люди стыдятся не одного и того же, доказывают в то же время, что все люди чего-нибудь да стыдятся: всякий же стыдится того, что признается постыдным в кругу людей, мнение которых он уважает. Следовательно, предметы стыда даются человеку историей и воспитанием, но самое чувство стыда дано ему природою. Словом, от чувства стыда так же нельзя отделаться, как нельзя отделаться от чувства страха. Самые понятия о предмете стыда могут быть страшно извращены, но стыд останется. И представления, возбуждающие гнев и страх, также часто бывают различны и даже противоположны, но от этого и гнев, и страх не перестают считаться чувствами, общими всем людям и даже животным» (с. 409–410).

Однако биологическая роль стыда в этом случае не вполне понятна. Легче обосновать, что стыд является трансформированной в результате социализации биологической эмоцией страха (тревоги) за свое Я. С этой точки зрения стыд можно рассматривать как *боязнь потерять самоуважение и уважение других* (К. Д. Ушинский писал о «чувстве какой-то тревоги в нервах»). Не случайно клиническое понятие тревожности часто включает в себя застенчивость, а презрение со стороны другого или самого себя так легко вызывает переживание стыда (как указывает К. Изард, последнее особенно характерно для японцев по сравнению с другими нациями — американцами, немцами, французами, шведами и др., что еще раз демонстрирует роль социальных факторов в проявлении этой эмоции). В соответствии с такой трактовкой можно понять определение стыда А. Модильяни (Modigliani, 1971): стыд — это утрата ситуационного самоуважения.

5.3. Феноменология стыда

Переживание стыда. Стыд приходит к человеку как внутренняя мука, как болезнь души. В народе говорят, что стыд разъедает, обжигает душу («сгорел со стыда»). Значимость стыда отражена в поговорках: стыд (позор) — та же смерть, за стыд голова гинет (погибает).

Томкинс (Tomkins, 1963) описывает стыд как ощущение поражения, унижения, отчужденности: стыд наносит самые глубокие раны сердцу. Человек чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство.

Детальное описание стыда представлено Хелен Льюис (Lewis, 1971). Человек, переживающий стыд, ощущает себя объектом презрения и насмешки, он чувствует себя смешным, униженным, маленьким. Он ощущает беспомощность, неадекватность, неспособность и невозможность осмыслить ситуацию. Стыд может спровоцировать печаль или гнев, вызвать слезы и румянец, которые в свою очередь усугубляют переживание стыда. Взрослый человек чувствует себя ребенком, слабость которого выставлена на всеобщее обозрение. Возникает ощущение, что человек больше не может ни воспринимать, ни думать, ни действовать. Пристыженный человек ощущает, что любой вправе смеяться над ним и презирать его. Этот «любой» излучает самоуверенность, пышет здоровьем и благополучием и всем своим видом как будто насмехается над ним. «Любой» вправе отвернуться и отречься от него.

Линд (Lynd, 1961) считает, что переживание стыда — это неожиданное или

«изумляющее» столкновение с различными сторонами Я, осознанными или неосознанными, познанными или непознанными, нежданно проявившимися во взаимодействии друг с другом и с такими аспектами окружающего, которые прежде были неведомы. И когда человек чувствует, что разоблачен, и все знают, что он не в состоянии справиться со случившимся, — он испытывает стыд.

В рамках психофизиологии рассматриваются психобиологические маркеры чувства стыда (Dickerson et al., 2004; Gruenewald et al., 2004).

Все исследователи эмоции стыда сходятся во мнении о том, что стыд характеризуется острым повышением самоосознания. Стыд — это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием, — огорчением, беспокойством или тревогой.

У человека, испытывающего чувство стыда, редуцируются сферы интересов. К. Изард отмечает, что человек воспринимает себя беспомощным, ни к чему не способным, застывшим, эмоционально ранимым.

При стыде все сознание человека сфокусировано на положении (ситуации), в котором он оказался. Ему кажется, что все то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение. От этого человек, как писал Ч. Дарвин, теряет присутствие духа, забывает слова, говорит нелепые вещи, заикается, страшно гримасничает, становится неуклюжим. Неожиданную потерю самоконтроля при стыде отмечает и Э. Эриксон (Erikson, 1950). Поэтому стыд может вызывать отчаяние или гнев, которые иногда сопровождаются слезами. Гнев («ярость унижения») направлен в этом случае не только на себя, но и на осуждающего другого, поскольку именно он был сопричастен к ситуации, вызвавшей стыд, а следовательно, и он несет хотя бы частично ответственность за острое переживание стыда. По сути это защитная реакция, так как, направляя гнев вовне, стыдящийся пытается восстановить ощущение владения ситуацией (Lewis, 1971; Scheff, 1987). Вспышки активности и агрессивности сменяются печалью, грустью, депрессией, подавленностью, отсутствием чувства радости, постоянной неудовлетворенностью.

Причем если для женщин более характерными являются реакции печали и грусти, то для мужчин — реакции гнева.

У человека появляется желание быть незаметным, спрятаться, исчезнуть. Человек испытывает стремление сжаться, сделаться маленьким, незаметным, «провалиться сквозь землю». Попытки спрятать себя, которые связаны со стыдом, являются неким парадоксальным выражением надежды: отказавшись от себя или от части себя, как я есть, я, возможно, смогу сохранить важных для меня других людей и их приятие.

> Стремление сжаться и уменьшиться в размерах было продемонстрировано в эксперименте с женщиной, которая участвовала в съемке фильма по гипнотическому внушению эмоций. Когда ей было внушено чувство стыда, она отвела глаза, наклонила голову, а потом сжалась на стуле, притянув колени к груди. В постгиптоническом отчете она сказала, что чувствовала себя как маленький кролик, сжимающийся в комочек, для того чтобы его не было видно.

Стыд больше ассоциируется людьми с красным, черным и серым цветом (Е. В. Белинская). Наличие красного цвета можно объяснить тем, что переживание стыда часто сопровождается переживанием гнева, самобичеванием.

Мысли, сопровождающие переживание стыда, по данным Е. В. Белинской, аналогичны тем, которые возникают при переживании вины. Различие состоит лишь в том, что при стыде чаще появляются мысли типа «меня не будут уважать и любить».

Внешнее выражение стыда. Когда человек чувствует стыд, он, как правило, отворачивается или закрывает лицо руками, опускает голову и веки. Иногда глаза совсем закрыты, а иногда «бегают из стороны в сторону» или часто мигают (поэтому Аристотель приводит греческую пословицу: «стыд живет в глазах»), человек отводит взгляд (а если он

этого не делает, то в народе говорят «бесстыжие глаза»). Не случайно Ч. Дарвин полагал, что именно глаза являются истинным средством выражения стыда. Отсюда выражение «колоть глаза», то есть стыдить («бесстыжие твои глаза!»). Иногда человек подменяет стыдливый взгляд взглядом презрительным, задирая при этом подбородок. Бывает и несмелое хихиканье или плач.

Томкинс (Tomkins, 1963) отмечает, что взрослые стремятся модифицировать проявления переживаемого стыда. Это связано с тем, что слишком откровенные, слишком интенсивные и слишком частые проявления стыда свидетельствуют о социальном неблагополучии индивида.

Однако самым характерным и самым человеческим из всех проявлений эмоций Дарвин считал стыдливый румянец, который наблюдается только у людей. Поэтому люди и говорят, что при стыде их «бросает в жар».

Хотя покраснение лица является типичным выражением стыда, однако многие люди, испытывая стыд, не краснеют. Очевидно, имеет значение индивидуальная вегетативная реакция, преобладание симпатического или парасимпатического реагирования. Кроме того, показано, что у детей и подростков покраснение наблюдается чаще, чем у взрослых. Очевидно, это связано с тем, что с возрастом человек научается контролировать экспрессию своих эмоций.

Томкинс отмечал, что эффект румянца при переживании стыда имеет и психологическую природу: залившееся краской лицо заставляет человека еще больше сконцентрировать на нем свое внимание, привлекает к лицу внимание окружающих и таким образом усиливает переживание стыда.

Стыдливый румянец появляется на лице вследствие расширения капилляров кожи лица под действием вегетативной нервной системы и наполнения их кровью. Усиление кровотока придает лицу характерный цвет. Дарвин полагал, что те же самые процессы происходят и в участке мозга, контролирующем появление румянца, что приводит к «смущению ума», то есть к переживанию стыда.

Дарвин высказал два предположения, которые могут объяснить, почему стыдливый румянец ограничивается областью лица. Во-первых, он считал, что причиной может быть открытость лица воздействиям ветра, света и колебаний температуры, и отмечал, что люди, привыкшие ходить обнаженными до пояса, краснеют и торсом. Во-вторых, к лицу человека обычно привлечено особое внимание как самого человека, так и окружающих его людей. Лицо чаще, чем любая другая часть тела, становится объектом пристального внимания.

Обычно считается, что появление стыдливого румянца непроизвольно, это результат возбуждения вегетативной нервной системы. Однако последние эксперименты по управлению вегетативными функциями с помощью биологической обратной связи показали, что появление румянца все же поддается контролю: человек в состоянии и вызывать, и прекращать эту реакцию. С возрастом такая способность совершенствуется. Вполне возможно, что по мере взросления люди научаются избегать ситуаций, которые могут вызвать у них чувство стыда.

Томкинс (Tomkins, 1963) установил, что не только стыд вызывает появление стыдливого румянца, но и румянец усиливает переживание стыда. Это может быть связано с тем, что, заливаясь краской, мы привлекаем внимание окружающих к нашим тайным переживаниям, что естественным образом подстегивает стыдливость. Способность контролировать румянец, в свою очередь, несколько смягчает переживание стыда, отсюда можно сделать вывод, что если человек «никогда не краснеет», то, возможно, он и не способен к переживанию стыда.

Кроме того, принято считать, что переживание стыда и появление стыдливого румянца во многом связаны со зрительной стимуляцией, но есть данные, опровергающие исключительную роль визуального фактора. Дарвин наблюдал случаи появления стыдливого румянца у девочки, страдающей слепотой и глухотой, и вообще у многих слепых детей. Он же сообщает о людях, заливавшихся краской стыда в полном одиночестве. Очевидно, одно

только воспоминание о постыдном эпизоде может оказаться достаточным для появления румянца и переживания стыда.

Помимо покраснения лица переживание стыда сопровождается и другими вегетативными изменениями. Люди, пережившие его, отмечают, что у них наблюдались учащение пульса («колотящееся сердце»), перебои дыхания, специфические ощущения в животе.

Г. М. Лукина (2005) выявила, что эмоция стыда в моделируемой ситуации характеризуется комплексом физиологических характеристик, которые в условиях лаборатории находят отражение в регистрируемых изменениях ряда электрофизиологических параметров.

Суммарная биоэлектрическая активность и амплитуда ЭМГ мышц нижней губы и подбородка снижается относительно фоновых значений (на 20 %) при переживании стыда. Выявленные изменения активности мышц нижней губы и подбородка носят содружественный характер. Активность мышц орального полюса в ситуации стыда снижается на эмоциональные стимулы разной модальности (зрительной, тактильной, слуховой).

Наиболее чувствительными в ситуации стыда оказались следующие вегетативные показатели: амплитуда зубца Т, снижающаяся при предъявлении эмоционально значимых стимулов функциональных пробах, ЧСС, увеличивающаяся при стыде, а также в некоторой степени амплитуда зубца Р, значения которой повышаются.

5.4. Стыд и совесть

В своей ретроспективной функции совесть выступает как стыд за совершенное. Не случайно русская пословица говорит: «В ком есть стыд, в том есть и совесть». Поэтому возникает вопрос: есть ли основания для противопоставления и разведения стыда и совести, если речь идет о совестливом поведении человека?

Такие попытки делаются многократно как в обыденной речи («ни стыда ни совести»), так и в популярных и научных статьях. Например, одна из статей называется «Стыд как противоположность совести и ее дополнение»[31], другая носит название «Живи так, чтобы не стыдно было. Перед Богом и своей совестью»[32]. Но поскольку стыдиться — значит проявить совесть, получается, что надо стремиться к тому, чтобы совесть не проявляла сама себя. Но в чем же может проявиться совесть, как не в переживании стыда? В определенных ситуациях наличие или отсутствие стыда свидетельствует о наличии или отсутствии совести. Другое дело, что совесть не сводима к стыду (как и стыд к совести) и может проявляться еще и в переживании вины. Но если совесть проявляется через стыд, она становится в данный момент обладательницей всех свойств и характеристик, присущих стыду. Собственно, по этим признакам мы и узнаем, что у человека есть совесть.

Стыд, как и совесть, базируется на формировании моральных обязательств, самооценке и самоконтроле личностью своих помыслов и поступков через призму нравственных требований. Тот же факт, что совесть может вызывать удовлетворение собственным нравственным поведением и помыслами (чистая совесть), а в стыде всегда осуществляется негативная оценка собственных действий и помыслов, не может являться основанием для их противопоставления. Совесть при проявлении ее через стыд тоже связана с негативной оценкой собственных действий.

Отмечается, что совесть — это критическая оценка с позиций нравственных требований своих действий, мотивов и моральных качеств *перед самим собой* , что это

---

[31] Этика: Учебник / Под общ. ред. А. А. Гусейнова. М., 2013.

[32] В. Алексеев [Inpearls.ru/comments/439919].

сугубо внутренний диалог. В стыде же диалог осуществляется только с другими. Но разве стыд — это не диалог и с самим собой как осознание и переживание своего несоответствия моральным требованиям перед лицом других?

В ком стыд, в том и совесть.
Русская пословица

Точка зрения

Рассматривая стыд как добродетель, важную и необходимую эмоцию в онтогенезе, мы намеренно искажаем и нивелируем ее деструктивную суть, разрушающую целостность личности, и даже наделяем несвойственными ей характеристиками, якобы формирующими самосознание и положительно воздействующими на совесть. Так ли это на самом деле?

Насколько нам необходим стыд и как он согласуется с совестью? Так ли безоблачны проявления стыда? Насколько ложная стыдливость согласуется с истинными желаниями личности в принятии, одобрении и формировании симпатии?

Потому что *взывать к стыду или вызывать его — недостойное занятие* , в основе которого жажда власти или стремление управлять или манипулировать человеком, его поведением или ситуацией в целом <…> Стыд блокирует не только проявление естественности, но и формирует комплекс неполноценности / ущербности <…>Также, при отсутствии единого взгляда на природу стыда, а также его необходимость или вредность в жизни человека, часто формируется ложная стыдливость, как некий перевертыш добродетельной стыдливости. Ложная или социальная стыдливость есть не что иное, как поведенческий стереотип, формируемый окружением человека и его «стандартами», предпочтениями и «моделями» взаимоотношений.

Стержень личности и ее духовной зрелости формируется другими, ценностно более значимыми качествами — любовью, самоуважением, целостностью, этикой взаимоотношений с собой и эстетическим восприятием мира.

Как стыд перекликается с совестью? Так ли необходимо в формировании совести чувство стыда? Расхожее выражение «и не стыдно тебе» есть провоцирующее обвинение. Вряд ли стыду присущ светлый образ. Однако некоторые философы буквально роднят совесть со стыдом.

В моем понимании стыд, формирующий комплекс неполноценности, не может быть не только предтечей совести и ее аналогом, но и является анахронизмом прошлого. Он формирует эмоциональные импринты, дестабилизирующие ценностно-мировоззренческую систему человека. Стыд, словно червь, подтачивает не только совесть человека, но и уничижает его как свободного индивидуума, не реагирующего на стрелы общества, далекого от совершенства.

Поэтому считать стыд «*важной и необходимой эмоцией приспособления к социуму* », значит не рассматривать человека как душу — уникальную и неповторимую, стремящуюся в высших своих аспектах к единству и общности в многообразии.

Не приспособление как адаптация, но свободное выражение *своих взглядов и позиций* , даже если они идут вразрез с общепринятыми «нормами», — новая эволюционная модель современного духовно-социального индивидуума. И в этой модели саморазвития нет места не только стыду, но и другим негативным и разрушительным эмоциям.

А что же происходит со стыдом в этом новом процессе личного переустройства? Стыд преодолевается формированием *культуры естественности* с изменением морально-нравственных норм на культурно-этические, в основе которых *совесть* как регулятор этики взаимоотношений с собой и миром.

Этот духовно-этический и культурный фундамент, заложенный в детстве *без стыда* и используемый зрелой личностью *с совестью* в его взрослении,

прекрасное начало для построения архитектурно красивого и гармоничного здания своей жизни. Посему — не культивируйте чувство стыда в своих детях, а развивайте чувство ответственности и самоценности!

Колеша С. В. Без стыда, но с совестью (http://kolesha.ru/bez-styda-no-s-sovestyu/)

Некорректно также разделение совести и стыда на том основании, что совесть позволяет или запрещает действие, а стыд — только запрещает. Опять же частное, производное от совести противопоставляется более общему, более целостному феномену.

По данным Л. Ш. Мустафиной (2012), для девушек понятия совести и стыда являются близкими по значению в большей степени, чем для юношей.

Конечно, дифференцировать эти понятия нужно, но не логично их противопоставлять, ведь стыд — это частное проявление совести.

Хотя стыд является эмоциональным компонентом совести, он не обязательно связан с ней. Он возникает и в случаях, когда с человеком случается *конфуз* , то есть когда он попадает в неловкое и смешное положение. Например, человек может испытать неловкость, смущение от допущенной ошибки, когда, увидев на улице человека, признает в нем знакомого и здоровается с ним, но потом неожиданно понимает, что обознался. Таким образом, в ряде ситуаций стыд может рассматриваться как самостоятельное явление, которое контрастирует с совестью и одновременно дополняет ее.

Почему мы стыдимся? Психологически это очень важный вопрос. Например, что мы чувствуем в случае наготы? Что заставляет нас прятаться друг от друга?

Наше физическое строение в основном такое же, как и у всех людей, но почти все люди более или менее стыдятся, чтобы их голые тела увидели другие. Обнажая себя, мы даже подвергаемся риску осуждения за «нарушение правил приличия». Хотя обнажение тела само по себе не представляет какой-либо большой тайны.

«Не будь таким скромным, я знаю, как выглядят мальчики и девочки», — вы слышите, как говорят подростки, пытаясь преодолеть свое смущение по поводу исследования тела друг друга. Телесные выделения, уринация и дефекация естественны и свойственны всем, и тем не менее они происходят в «туалете» (closet, closed place — закрытое место), как будто это деградация до животных потребностей. Поэтому возникают выражения типа «теперь я должен найти то укромное место, где император (или папа) также преклоняет колени». Сексуальная активность, как правило, проявляется в закрытых и приватных местах из-за того, что сексуальные партнеры будут беспокоиться, если их увидят во время любовной игры (такое беспокойство нередко возникает во снах; причем часто «наблюдатель» появляется в виде отца или матери).

Кажется логичным интерпретировать такие реакции стыда, как защиту от эксгибиционистских или вуайеристских тенденций, тенденций, которые несомненно утратили бы часть заряда, сопровождающего их проявления, если бы не было коллективных табу. Изард высказал точку зрения, что с биологической эволюционной перспективы стыд, вероятно, является основным мотивом, который побуждает людей искать уединения для сексуальных отношений. Соблюдение правил в отношении такого уединения всегда было в интересах социального порядка и гармонии. И сегодня стыд многими путями продолжает служить этим функциям в современном обществе (Izard, 1997).

Якоби М., 2001.

5.5. Стыд и вина

Рядом авторов стыд рассматривается как синоним вины (Hartmann, Loewenstein, 1962; Piers, Singer, 1953; Sandler et al., 1963; Jacobson, 1964). С этим трудно согласиться, так как

между стыдом и виной имеются существенные различия, несмотря на то что между виной и стыдом, как показано И. А. Белик (2006), имеется корреляция, однако она не очень высокая ($r = 0{,}29$).

По мнению Осьюбела (Ausubel, 1955), вина является разновидностью «морального стыда». Таким образом, получается, что стыд является родовым феноменом, а вина — видовым, то есть ниже рангом в классификации.

Хотя Томкинс (Tomkins, 1963) и расценивает стыд, смущение и вину как одну эмоцию, имеющую один нейрофизиологический механизм, он, однако, оговаривается, что на сознательном уровне стыд и вина как состояния различны.

То, что важно различать чувство стыда и чувство вины, показано во многих работах.

Как отмечают И. К. Макогон и С. Н. Ениколопов (2013), все попытки провести черту между стыдом и виной можно разделить на три категории: 1) разделение, основанное на типе детерминирующих событий, — публичное или личное; 2) на природе проступка — общественная или индивидуальная; 3) на уровне, с которым человек истолковывает детерминирующее эмоцию событие, — как ошибку Я или поведения (Tangney, Stuewig, Mashek, 2007).

Исследователи отмечают, что тип события мало значит в разграничении вины и стыда (Keltner, Buswell, 1996; Tangney et al., 1994; Tracy, Robins, 2006). Было показано (Shweder, 1997), что большинство неудач и проступков переживаются как некий «моральный микс».

Что касается разделения вины и стыда по природе проступка, то чувство стыда обычно рассматривается как публичная эмоция, возникающая из публичного осуждения за какой-либо проступок, а чувство вины — как более личный опыт, возникающий из мук совести. Однако результаты исследований ставят эти факты под сомнение (например, Tangney, 1996), поскольку личное переживание чувства стыда так же распространено, как и личное переживание чувства вины.

Было отмечено (Tangney, 1996), что различия между этими эмоциями состоят в том, что стыд — более интенсивное переживание, сопровождаемое ощущением беспомощности, обнаженности; в его структуре превалирует эмоциональный компонент над когнитивным, в то время как в структуре вины наблюдается одинаковая представленность этих компонентов.

Считается, что стыд является гораздо более мощным фактором стимулирования депрессии, чем вина. Однако существует мнение, что он не только сопровождается большим риском распада морального субъекта, но создает большую вероятность позитивных изменений личности (духовной коррекции или даже духовного перерождения).

> Барретт с коллегами провели невключенное наблюдение двухлетних детей, которые играли с «любимой куклой» экспериментатора; у куклы отваливалась нога после того, как экспериментатор покидала комнату. После возвращения экспериментатор «замечала» оторванную ногу, говорила об этом ребенку и только через две минуты (в течение которых и анализировалось поведение детей) сообщала ребенку, что он (или она) не виноват в повреждении куклы. Обнаружились две основные стратегии поведения: представители одной части детей («исправляющие») сразу же признавались и предлагали как-то восстановить куклу, в то время как остальные («избегающие») избегали взгляда экспериментатора и не говорили об инциденте (Barrett, Zahn-Waxler, Cole, 1993). Если первые, по мнению исследователей, демонстрировали чувство вины, то «избегающие», у которых можно было наблюдать «улыбку смущения» с отворачиванием головы, демонстрировали чувство стыда.
>
> В последующей работе Барретт отмечает, что эти данные указывают на то, как маленькие дети воспринимают себя или неадекватными, или обладающими хорошими намерениями в регуляции социального взаимодействия (Barrett, 1995). Таким образом, если Льюис считает наличие определенного уровня самосознания необходимой предпосылкой возникновения стыда и акцентирует развитие Я-концепции, то Барретт считает, что само переживание стыда вносит весомый вклад в развитие самосознания, и выделяет функциональную связь между социальными

эмоциями и развитием социальной связанности, субординации и гармонии. При этом оба исследователя убеждены в решающей роли социального контекста в развитии социальных эмоций, несмотря на то что в одном случае эта роль ведет к формированию позитивного отношения к другим (чувство благодарности), в другом — к социофобии. Как показывают данные многочисленных наблюдений, при переживании стыда индивиды реагируют уходом от контактов, а испытывая вину — стремятся исправить положение и выйти из него с честью.

Бреслав Г. М., 2004. С. 273–274.

Г. Льюис (Lewis, 1971) видит следующее различие между стыдом и виной: эмоция стыда играет существенную роль в развитии депрессивных заболеваний, а эмоция вины вызывает обсессивно-компульсивный невроз и паранойю. Однако некоторые ученые не согласны с этой точкой зрения.

Д. Тангней (Tangney, 1993) отмечает, что вина вызывает желание извиниться, исповедаться, а стыд — желание спрятаться, убежать. Вина связана с негативной оценкой своего конкретного поведения, а стыд — с негативной оценкой своей личности.

Согласно господствующей теории о разграничении стыда и вины (Lewis, 1971), стыд запускает негативную оценку Я, а вина — негативную оценку своего поведения. В связи с этим чувство стыда является более болезненным переживанием, чем чувство вины, включающим чувство собственной беспомощности и ничтожности по сравнению с другими.

Данная теория имеет основательное эмпирическое подтверждение, в том числе экспериментальные и корреляционные исследования (Lindsay-Hartz, De Rivera, Mascolo, 1995; Niedenthal, Tangney, Gavanski, 1994; Tangney et al., 1994, 1996; и др.). Установлено, например, что чувство стыда возникает в ответ на неудачу бытия, недостижение целей, с полным вовлечением самости, а чувство вины — в ответ на неудачу в некой деятельности. В пользу этой теории свидетельствуют и первичные реакции индивида в ответ на рассматриваемые эмоции: при возникновении чувства стыда в первую очередь возникают физиологическая (опускание глаз и т. д.) и аффективная реакции, в противоположность этому, при возникновении чувства вины — когнитивная (осознание своей ответственности) и поведенческая реакции (Поттер-Эфрон, 2002).

Сравнительные исследования указывают на различия чувств вины и стыда в плане их мотивационных последствий (Tangney et al. 1996; Ketelaar, Au, 2003; и др.): вина порождает конструктивные профилактические импульсы, тогда как стыд — оборонительную межличностную сепарацию. Вследствие этого некоторые авторы делают вывод о том, что вина, в отличие от стыда, является более моральной и адаптивной эмоцией (Tangney, Stuewig, Mashek, 2007).

Существуют также данные о том, что стыд может вызывать не только избегание, но и ответный гнев, враждебность защитного характера. В противоположность, чувство вины связывается с конструктивной констелляцией эмоций и поведенческих реакций (Lewis, 1971). Эти результаты подтверждаются исследованиями, выявляющими различную роль чувств вины и стыда в рискованном и девиантном поведении. Выяснено, что вина отрицательно связана с антисоциальным и рискованным поведением (Stuewig, McCloskey 2005; Tangney 1994), тогда как стыд позитивно коррелирует с намерениями к противозаконному поведению (Tangney, Stuewig, Mashek, 2007).

Исследования психологических защит, помогающих человеку притупить иррациональные чувства вины и стыда, показывают, что в случае возникновения чувства вины на сознательном и бессознательном уровнях используются такие защитные механизмы, как рационализация, самозабвение, обсессивно-компульсивные паттерны, параноидное мышление, поиск чрезмерного наказания, интеллектуализация. При переживании иррационального (неумеренного) чувства стыда притупить его способны отрицание, уход, перфекционизм, высокомерие, эксгибиционизм и ярость (Поттер-Эфрон, 2002).

При исследовании психосоматики выявилось, что склонность к чувству стыда, в отличие от чувства вины, связана с широким кругом психопатологических симптомов от депрессии и тревожности до симптомов расстройства пищевого поведения и суицидальных тенденций (Ashby et al., 2006; Crossley, Rockett, 2005; Feiring, Taska, 2005; и др.).

Макогон И. К., Ениколопов С. Н., 2013.

В формулировке «я сделал это!» в случае вины ударение падает на последнее слово, а в случае стыда — на первое. Переживание стыда преимущественно связано с социальной терпимостью, переживание вины — с социальной эмпатией.

К. Изард пишет, что стыд временно затуманивает рассудок, а вина, напротив, стимулирует мыслительные процессы, связанные, как правило, с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации.

При стыде человек больше хочет спрятаться и меньше сознаваться в содеянном, чем при вине (Lindsey-Hartz, 1984). Стыд приводит к отмене определенных характеристик своей личности, а вина — к отмене определенных характеристик поведения (Tangney, 1995).

О различиях между виной и стыдом пишет К. Изард (2000). Переживание вины связано с мучительным ощущением изоляции — изоляции от человека, перед которым вы провинились. Для религиозного человека вина, кроме того, означает чувство греховности и глубоко прочувствованную необходимость получить прощение от Бога. На вершине переживания вины человеку начинает казаться, что изоляция становится абсолютной, что барьер, отделяющий его от близкого человека, непреодолим. Эмоция вины способствует особой активности рассудка. Человек не может удержаться от размышлений о своей вине, о человеке, перед которым он провинился, о возможном мщении с его стороны, о том, как он отреагирует, и о будущем отношений; он вновь и вновь задает себе все эти вопросы и никак не может найти однозначного ответа на них.

Стыд вызывает совершенно противоположный эффект. При переживании стыда человек словно бы теряет способность мыслить. При переживании вины, напротив, образы и мысли словно сами по себе рождаются в голове человека. Даже если он нарочно попытается думать о чем-либо другом, мысль о его проступке без спроса вторгнется в его сознание и вновь захватит все помыслы.

Что касается отличий в субъективном толковании вины и стыда, то в системе определений вины имеет место акцент на восприятии ее в качестве категории, связанной с объективной составляющей поступка, и на когнитивном компоненте понятия, отсутствующем в случае стыда. Стыд обычно описывается в терминах, отражающих исключительно субъективные эмоциональные феномены. В целом 2,7 % респондентов определяют вину через понятие стыда, стыд же через понятие вины определяют 15,0 % опрошенных нами респондентов. При этом некоторые респонденты рассматривают стыд как менее глубокое чувство вины, чаще же, наоборот, стыд определяется как острое, обостренное или глубокое чувство вины. По 7,2 % респондентов в связи с феноменами вины и стыда упоминают совесть. В этих случаях вина обычно определяется в качестве угрызений совести, стыд в большинстве указанных случаев прямо отождествляется с совестью.

Короткова Е. В., 2002.

Виноватыми мы можем быть перед кем-то, если считаем, что навредили своими поступками другим людям. А стыд — это дискомфорт из-за собственного несовершенства (грубо говоря, понимания того, что ты не дотягиваешь до идеала) или из-за того, что твое несовершенство стало очевидно для окружающих.

Желание облегчить вину побуждает к признанию, а желание избежать стыда препятствует этому. Благодаря чувству вины мы можем заслужить прощение. А значит, улучшить ситуацию и отношение. Стыд же прощения не предполагает.

Исследования показывают, что вина и стыд не в равной степени являются моральными

эмоциями, а именно чувство вины, в отличие от чувства стыда, является более моральной и адаптивной эмоцией. Переживание стыда, в отличие от переживания вины, рассматривается людьми западной культуры как нечто негативное и требующее сокрытия («стыдиться стыдно»). В то же время психологам не удалось обнаружить сколько-нибудь определенного разграничения между ситуациями, генерирующими стыд, и ситуациями, генерирующими вину. Очевидно, это связано с тем, что и та и другая эмоции отражают общее для них — совесть.

Стыд может вызывать не только избегание, но и ответный гнев, враждебность защитного характера. В противоположность этому, чувство вины связывается с конструктивной констелляцией эмоций и поведенческих реакций.

Вина и стыд по-разному связаны с эмпатией. Склонность к чувству вины позитивно коррелирует со шкалами обаяния и эмпатии, чувство стыда же, напротив, связано с тенденцией к центрированию на собственном дистрессе.

Исследования показывают, что склонность к чувству стыда, в отличие от чувства вины, связана с широким кругом психопатологических симптомов. Существуют исследования, показывающие различную роль вины и стыда в рискованном и девиантном поведении (вина отрицательно связана с антисоциальным и рискованным поведением, тогда как стыд позитивно коррелирует с намерениями к противозаконному поведению).

Таким образом, эмпирические исследования сходятся в том, что чувство вины, в отличие от чувства стыда, актуализирует мотивацию выбора морального пути в жизни, побуждает человека брать на себя ответственность и занимать конструктивную позицию в соответствующих ситуациях. В настоящее время интерес психологов в основном фокусируется на нескольких областях. Это изучение специфической роли вины и стыда в конкретных предметных областях: исследователи рассматривают чувство стыда в контексте пищевых расстройств, связывая стыд с восприятием собственного тела (Roberts, 1997), а также связанное с травмой чувство вины (Blacher, 2000; Kubany et al., 2004; и др.). Кроме того, активно изучаются копинговые стили, соответствующие переживанию вины и стыда (Nathanson, 1992 и др.), разработана методика измерения индивидуальных различий в совладании с чувством стыда (Compass of Shame Scale, COSS-4) (Elison et al., 2006).

Существует определенная специфика переживания вины и стыда в различных ситуациях социального взаимодействия. В ситуации, когда проступок совершается в условиях анонимности, склонность испытывать вину больше, нежели стыда; в ситуации огласки проступка чувство стыда переживается интенсивнее чувства вины.

Люди, склонные к переживанию вины, стараются смягчить ее болезненность некоторым снижением самооценки, что позволяет им успешно ускользать от необходимости постоянной и навязчивой самозащиты (защиты достоинства, самоуважения, реноме). Напротив, люди, склонные к стыду, смягчают болезненность его проявлений с помощью знаков демонстративного самоутверждения, с помощью хвастовства и заносчивости. Это превращает их в чрезвычайно негибких субъектов коммуникации, постоянно прибегающих к прямому навязыванию своей воли другим людям. Для «человека стыда» ключевой задачей является демонстрация своей силы и независимости.

По мнению Триандиса (Triandis, 1994), имеются различия в проявлении стыда между индивидуалистическими и коллективистическими культурами. Представитель коллективистической культуры, ощущающий взаимозависимость с окружающими, отступив от общепринятых норм, прежде всего испытывает чувство стыда перед «своими». А в индивидуалистической культуре при несоблюдении норм человек чаще чувствует ответственность не перед группой, а перед самим собой (собственной совестью) или Богом.

В структуре стыда, как более острого и интенсивного переживания, превалирует эмоциональный компонент, в структуре вины приоритетным, наряду с эмоциональным, является когнитивный компонент. Стыд связан со стремлением индивида к избеганию негативных ситуаций, вина стимулирует человека к исправлению проступка. Для переживания стыда преимущественно характерна социальная нетерпимость, для

переживания вины — социальная эмпатия. Вина проявляется в актуальном специфическом поведении, а стыд затрагивает центральную идентичность человека.

Рут Бенедикт отмечает, что позор является нарушением культурных или социальных ценностей, а чувство вины возникает в результате нарушения своих внутренних ценностей. Человек, который чувствует вину, говорит: «Я сделал что-то плохое», в то время как тот, кто чувствует стыд, говорит: «Я плохой».

Чувство вины возникает в ситуации анонимности, а чувство стыда возникает в ситуации, когда о проступке известно не только человеку его совершившему, но и окружающим (И. С. Кон). Это нашло подтверждение в исследовании С. В. Горнаевой и Т. Н. Смотровой (2012). Были получены данные о том, что в ситуации, когда окружающим неизвестно о совершенном проступке, большинство респондентов склонны чувствовать вину, нежели стыд. И наоборот, в ситуации, когда совершенный проступок стал достоянием общественности, большинство респондентов склонны испытывать стыд, нежели вину. Так, например, при ответе на вопросы о том, что переживают респонденты в ситуации, когда они забыли оплатить проезд и вспомнили об этом, уже выйдя на своей остановке, большинство респондентов ответили, что чувствуют вину (39 %). В той же ситуации стыд чувствуют меньшее число респондентов. Напротив, в ситуации, когда свидетелями неоплаты проезда стали пассажиры автобуса, большинство респондентов склонны чувствовать стыд, нежели вину.

Совесть же коренится в стыде, и попытки осознания «совестного» опыта свидетельствуют о стремлении дифференцировать сам стыд и выделить как нечто особенное «стыд перед самим собой».

> Стыдливость прилична всем, надо уметь побеждать ее, но никогда не следует ее терять.
>
> ***Ш. Монтескье***

Ю. М. Лотман (1970) отмечает, что в атмосфере массового террора гипертрофия страха вызывает атрофию чувства стыда, делая многих людей бесстыдными, способными писать доносы на ближайших родственников и друзей.

5.6. Причины и последствия стыда

Психологи выяснили, в каких ситуациях чаще всего человек начинает стыдиться.

1. *Человек стыдится своего несоответствия собственным моральным ориентирам, высоко поставленным в данном сообществе, в данной культуре* . Прежде всего это стыд за свои осуждаемые пороки — пьянство, похоть, за безудержную агрессивность, склонность ко лжи. В европейской культуре, развивавшейся под огромным влиянием христианства, переживание стыда тесно связано с телесным, плотским началом человека. Христианские представления о теле как вынужденной материальной форме, тесно связанной с грехопадением, привели к тому, что в западной культуре стыдно обнажаться, демонстрировать свою телесность, проявлять физические желания, особенно связанные с полом. Сексуальность в течение многих столетий была под моральным запретом.

2. *Человек испытывает стыд, когда его внутренний мир раскрывается перед другими, а он не готов к этому и не желает этого.* Он чувствует себя в таком случае душевно голым, незащищенным, уязвимым и стыдится своей открытости и незащищенности. Так бывает, когда читают вслух личное письмо или интимный дневник. Так случается, когда начинают вслух говорить о тех наших личных чертах, качествах, чувствах, о которых вовсе не надо знать посторонним. Быть может, в них, как и в письме, нет ничего дурного и осуждаемого, но они просто не предназначены для чужих ушей и глаз. Стыд — это не только боязнь осуждения и насмешки, это еще и душевный механизм, защищающий интимность, возводящий стену между человеком и «чужими», которым вовсе незачем знать, каков он

внутри себя, даже если он очень хорош. Потеря стыда означает потерю интимности — особого драгоценного качества личного общения.

3. *Человек стыдится, когда переживает и осознает свое несоответствие господствующим в обществе нормам и ценностям.* Круг этих норм и ценностей выходит далеко за пределы собственно моральных отношений. Так, можно не соответствовать ценностям успешности, материального достатка, культуры, образованности.

Типичной ситуацией стыда в этом смысле является переживание своей бедности, нищеты, неграмотности перед лицом богатства, состоятельности и высокого образования. Человек низкого материального достатка нередко испытывает чувство отвергнутости, непризнанности со стороны обеспеченной публики, ему стыдно за свою немодную и небогатую одежду, узость возможностей, неумение стяжать деньги и славу. Его положение зачастую мало зависит от его собственных усилий, но все равно является предметом стыда.

Подобное положение складывается тогда, когда индивида не устраивает его идентификация с той социальной группой, к которой он объективно принадлежит по образу жизни, уровню доходов и образованию. Он желал бы идентифицировать себя с совсем другими социальными слоями. Стыд за свой социальный статус и свойственные ему черты усиливается презрением, которое могут испытывать к такому человеку люди более состоятельные или грамотные. Кичливость на одной ступени социальной иерархии оборачивается стыдом на другой.

В то же время, если человек не принимает ценность богатства или социального статуса как аксиому, он не станет стыдиться собственного положения. «Бедный, но честный», «бедный, но благородный» — эти выражения утверждают собственно моральные ценности, которые, если считать их выше богатства, снимают ситуацию стыда, а быть может, даже превращают ее в ситуацию морального превосходства.

4. *Человек стыдится, когда он не в состоянии воспроизвести должным образом имеющиеся в обществе стандарты* . В прежние годы стыдно было нарушать обычай. В наши дни, когда обычаи ослабли в отношениях между людьми, мода диктует стандарты. И обычай и мода говорят нам, что стыдно быть не как все, «белой вороной».

5. *Человек может испытывать стыд не за себя, а за другого* , когда чье-то поведение идет вразрез принятым стандартам и вызывает жалость или насмешку. Такой «разделяемый стыд» могут испытывать родители за поступок своего ребенка. Стыд за поведение другого может испытывать и человек, если нормы не соблюдаются членом группы, с которой он себя идентифицирует. Особенно это распространено среди японцев. В одном из исследований было выявлено, что японки испытывали стыд как члены социальной группы, когда наблюдали за другими женщинами, обнажающимися в общественном месте. Во всех подобных случаях мы вольно или невольно идентифицируем себя с оступившимся, переживаем его положение, как свое собственное, и смущаемся и стыдимся так, как если бы это были мы сами. Идентификация при этом предполагает некую общность «мы», но не зависит от степени реальной близости к человеку: можно стыдиться не только за сына или друга, но и за учителя, и за главу государства, если их поступки и действия относятся к разряду стыдных.

> Стыдись пустоты своей души. Пуще всего стыдись того, что у тебя нет своих святынь, своих непреложных, непререкаемых истин, правил, принципов.
>
> Стыдись своего слабоволия, беспринципности, «бесхребетности».
>
> Сгорай от стыда, если почувствуешь, что в тебе зашевелился гнусный червячок: «моя хата с краю».
>
> Стыдись равнодушия, безразличия в своем отношении к гражданской жизни, долгу, обязанностям. Это равнодушие недостойно мужчины, недостойно женщины — будущей матери гражданина.
>
> Стыдись не только явной подлости, но и малейшей угрозы того, что о тебе могут подумать как о подлом человеке.
>
> Стыдись безответственности, легкомыслия, ветрености своих чувств.

Стыдись невежества. Пусть на страже твоей порядочности всегда стоит чувство стыдливости за что-то примитивное, несовершенное в самом себе.

Сухомлинский В. А., 1990. С. 114–115.

Стыд может иметь следующие причины.

1. Осознание допущенной ошибки при встрече с незнакомым человеком: переживание того, что обознались.

2. Критика, презрение, насмешка со стороны других или себя самого.

3. Осознание того, что высказанное или совершенное неуместно, неправильно или неприлично в данной ситуации.

Приведу реальный случай из школьной жизни. Учитель истории, прежде чем выставить нарушителя дисциплины из класса, имел обыкновение делать замысловатый жест рукой, указующий на дверь. Этот жест очень нравился одному ученику, сидевшему напротив учителя на первой парте. Однажды, когда учитель назвал фамилию очередного нарушителя с намерением выставить его за дверь, ученик повернулся к этому нарушителю и, опередив учителя, проделал его знаменитый жест. Возникла долгая пауза, после которой ученик сообразил, что он передразнил учителя, и готов был сгореть от стыда.

4. Чрезмерная или неуместная похвала, о чем писал еще Ч. Дарвин. Правда, здесь нужно учитывать, что стыд вызовет лишь та похвала, которая воспринимается самим субъектом как незаслуженная. В противном случае похвала вызовет лишь смущение, сочетающееся с радостью, но не стыд.

Один школьник, поленившись прочитать литературное произведение, по которому нужно было написать домашнее сочинение, решил отделаться «малой кровью» и своими словами изложил то, что было написано по поводу этой книги в учебнике по литературе. Учительнице его сочинение почему-то понравилось, и на следующем уроке она стала хвалить его, сказав при этом: «Сразу видно, что ты, пожалуй, единственный в классе, кто до конца прочитал это произведение». Эта реплика очень смутила ученика, которому стало стыдно перед товарищами, знавшими, как он писал сочинение, и он стал доказывать учительнице, что не читал книгу, а сочинение писал на основе учебника. К сожалению, его выступление было не столь убедительным, как написанное им сочинение, и учительница осталась при своем мнении.

5. Раскрытый обман.

6. Нагота тела. В Библии, как и во многих других религиозных писаниях, говорится, что сначала мужчина и женщина были нагими и не испытывали стыда. Их поведение изменилось после грехопадения. Они быстро осознали свое различие (прежде всего внешнее) и внезапно ощутили стыд из-за своей наготы. Вскоре они надели первую «одежду» — повязки, прикрывающие интимные части тела. И до сих пор в нашем понимании стыд и нагота тесно связаны. Только совсем маленькие дети и нудисты не стыдятся своей наготы.

7. Грязные, аморальные мысли.

8. Переживание за дорогого и любимого человека, попавшего в неловкую для него ситуацию или совершившего проступок. Родители, например, могут испытывать стыд за поступок своего ребенка.

Однажды, принимая гостей, родители выставили к чаю коробку шоколадных конфет. Одна гостья открыла коробку и взяла конфету. Поднеся ее ко рту, она вдруг заметила, что конфета надкушена. Тогда она положила эту конфету обратно и взяла другую. Та тоже оказалась надкушенной, как и третья и все последующие. Гостья с обидой в голосе спросила родителей: зачем же они угощают надкусанными конфетами? Родители, ничего не подозревавшие о том, что их сын уже попробовал все конфеты, но так, чтобы этого не заметили, естественно, были очень смущены. Им было стыдно не только за свою оплошность, но и за поведение своего сына.

9. Несостоятельность человека в той или иной ситуации, невыполненные обещания и обязательства.

10. Негативное представление о какой-то своей особенности (полноте, длинном носе,

оттопыренных ушах), привлекшей внимание других; при этом негативное представление об одной черте легко генерализуется до представления о своей личности в целом.

Причиной для переживания стыда могут стать поступки, не вступающие в противоречие с моральными, этическими и религиозными нормами. Д. Осьюбел (Ausubel, 1955) такую разновидность стыда назвал «неморальным стыдом». «Моральный стыд», по этому автору, возникает при осуждении проступка другими людьми с позиции нравственности. При этом вовсе не обязательно самому придерживаться такого же мнения о своем поступке. Осьюбел считает, что в основе стыда лежит *осуждение, идущее извне* , причем оно может быть как реальным, так и воображаемым.

С точки зрения Х. Льюис (Lewis, 1971), универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному Я.

Эмоцию стыда может активировать презрение, испытываемое человеком по отношению к самому себе либо проявляемое со стороны других людей. Еще одной предпосылкой для переживания стыда может стать ощущение, что вся личность или какой-то отдельный аспект неадекватен, неуместен или неприличен. Представление о какой-то отдельной черте с легкостью генерализуется до представления о неадекватности и непристойности всей личности как таковой.

Подросток может испытать стыд, когда его ломающийся голос неожиданно «даст петуха». Стыд может вызывать неумение подобрать нужные слова или неспособность достойно выразить свои мысли. Для разных людей ситуации, в которых люди переживают стыд, различны. То, что вызовет у одного стыд, другого только приведет в азартное состояние, а третий рассердится и станет агрессивным. Даже один и тот же человек по одному и тому же поводу в одной ситуации испытает стыд, а в другой ситуации или при изменившихся условиях продемонстрирует совершенно другую реакцию.

Наиболее распространенные объекты, способствующие появлению стыда, — это собственная личность (или самоосознание), тело, любовь, работа, дружба, тесные межличностные отношения или даже короткие контакты, имеющие тем не менее для человека особое значение.

Причиной для переживания стыда может стать неудача или поражение. Но, как это ни кажется парадоксальным, молодые люди могут испытать неловкость при излишне щедрых похвалах родителей. Об этом писал еще Ч. Дарвин (1872), но, к сожалению, эти его наблюдения не были оценены по достоинству.

Стыд может быть вызван критикой, презрением, насмешками со стороны других или себя самого или осознанием того, что сказанное человеком совершенно неуместно (табл. 5.1).

Таблица 5.1. Причины стыда (Изард, 2000. С. 352)

Ответы	Испытуемые, выбравшие данный ответ, %
Чувства	
1. Разочарование в себе, ощущение своей несостоятельности	31,0
2. Самоосознание (синонимы стыда, например неловкость, скованность)	25,0
3. Ощущение, что сделал что-то, ранящее других	16,4
4. Ощущение, что сделал что-то, юридически или морально неверное	12,5
5. Ощущение изоляции, отверженности, потерянности, брошенности	4,7
6. Синонимы печали	2,3
7. Другие	7,8
Мысли	
1. О неудаче, разочаровании, о заслуженности порицания	32,0
2. О том, что сделал что-то, что задевает других	21,8
3. Грязные, аморальные мысли	21,2
4. Мысли о совершенной глупости	10,9
5. О том, что люди насмехаются над вами (отвергают вас)	3,1
6. Другие	10,9
Действия	
1. Поступок, юридически или морально неправильный, вредный	35,9
2. Поступок неправильный, глупый, ошибочный, неуместный	28,9
3. Поступок, вредный для окружающих	21,9
4. Поступок, который нужно было совершить, но который не был совершен	2,3
5. Другие	10,9

Стремление предотвратить болезненное чувство стыда и скрыть его от других людей является причиной не только тех насильственных преступлений, в которых прямо присутствует демонстративный момент, но и тех актов насилия, которые по внешней видимости мотивированы другими мотивами (например, корыстью).

Ничто вернее того, чего человек стыдится и чего не стыдится, не показывает ту степень нравственного совершенства, на которой он находится.

Л. Н. Толстой

При менее категоричном подходе стыд не объявляется универсальной основой поведения, приносящего другим людям боль и страдание. Однако он характеризуется как чрезвычайно опасное для гармоничных межчеловеческих отношений переживание. Стыд может заставить человека отложить свое действие, колебаться и проявлять неловкость, что часто заметно в том, как он говорит. Он может также пытаться спрятать себя и источник стыда за повышенной активностью и оживленностью. Или он может просто стать бесстыдным.

Стыд может быть причиной самоубийства. Например, в 307 году до нашей эры философ Диодор умер от стыда во время философского спора, не сумев решить логическую проблему, предложенную Стилпоном. Чтобы избежать стыда быть плененными, японцы совершали харакири (точно так же они поступали и тогда, когда считали себя виновными в чем-то).

Последствия переживания стыда показаны в табл. 5.2.

Таблица 5.2. Последствия переживания стыда (Изард, 2000. С. 252)

Ответы	Испытуемые, выбравшие данный ответ, %
Чувства	
1. Смущение, неловкость	28,0
2. Чувство неадекватности, разочарованности, неудачи	25,8
3. Уныние и обескураженность, печаль	24,3
4. Чувство одиночества, изоляции, отверженности, потерянности	6,1
5. Чувства нечистоплотности, моральной неполноценности	2,3
6. Другие	13,6
Мысли	
1. Пораженческие, разочарование в себе, самообвинение	30,3
2. Размышления о необходимости того или иного поступка, о том, как следовало бы поступить и почему	23,5
3. Рационализация, нежелание руководствоваться чувствами	18,2
4. Мысли о необходимости загладить вину, извиниться	10,6
5. Об отстраненности (с точки зрения окружающих)	3,8
6. Другие	13,6
Действия	
1. Попытки загладить вину, извинения, попытки исправиться, обещания больше не повторять обид	48,5
2. Стремление находиться в одиночестве, избегать окружающих	22,0
3. Рационализация, попытки забыть о неправильном поступке, избавиться от неприятных ощущений	12,9
4. Попытки найти причины, понять, почему это было сделано	4,5
5. Наказание самого себя	3,8
6. Другие	8,3

Стыд порождает особого рода отчужденность. Человек очень одинок, когда сгорает в пламени стыда, не в силах спрятаться от пронзительного взора собственной совести. Он действительно отчужден от окружающего, хотя бы в том смысле, что не в состоянии так же, как прежде, запросто обратиться к другому человеку, перекинуться с ним ничего не значащими фразами.

5.7. Появление стыда в онтогенезе

Стыд — социально обусловленная эмоция, формирующаяся в онтогенезе в ходе сознательного усвоения этических норм и правил поведения конкретного общественного строя, конкретной культуры.

С. Томкинс считает, что стыд может переживаться младенцами уже в возрасте 4–5 месяцев, то есть с того момента, когда они научаются отличать чужие лица от материнского. Вначале ребенок радуется любому появляющемуся перед ним лицу. Когда же он начинает распознавать незнакомые лица, эта радость прерывается, так как он узнает, что вместо матери он видит чужое лицо и что, следовательно, он напрасно стал радоваться. По Томкинсу, это и является поводом для возникновения стыда. Если ребенок часто переживал такие неприятные ощущения, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает стыд.

Томкинс писал об этом: «Ожидание помехи в общении каким-то образом ослабляет возбуждение, которое он должен испытать при встрече с незнакомцем в следующий раз. Стыд тогда возникает вновь, и ребенок предпринимает решительные меры для создания в воображении образа тех людей, в чьем присутствии он стыдится. В дальнейшем опыте подтверждение этого ожидания вызывает знакомую застенчивость, причем более сильную и генерализованную, чем врожденная реакция на врожденные стимулы» (Tomkins, 1963. P. 142).

Другой точки зрения на возраст и механизм появления стыда придерживается Хелен Льюис. Для того чтобы младенец мог испытать стыд, он должен обладать хотя бы зачаточными элементами образа Я или Я-концепции. Это значит, что ребенок должен научиться отличать себя от других, приобрести вербальное ощущение себя (самости). Только тогда он сможет смотреть на себя «со стороны» или сможет соотнести субъективное ощущение себя (самости) с существующим у него образом себя.

В одном из исследований (Lewis et al., 1989) было установлено, что признаки появления образа Я наблюдаются у детей лишь в возрасте 15–18 месяцев. Приблизительно этому же возрасту (22 месяца) соответствует и появление первых признаков поведенческого паттерна неловкости и стыда, и то не у всех наблюдавшихся детей, а только у четверти из них. Отсюда Х. Льюис с соавторами делают вывод, что переживание стыда базируется на чем-то вроде знания о самом себе. Вообще же вопрос об онтогенезе стыда остается малоизученным.

При этом остается неясным и то, на основании каких признаков авторы считают, что младенцы проявляют стыд, ведь сами младенцы не могут сказать об этом. Например, один из авторов (Э. Рейхард, 2009) пишет: «Базовая форма стыда — это тревога младенца, вызванная незнакомцем. Когда младенец доверчиво протягивает ручонки к взрослому, а затем замечает, что это не его мать, он прерывает свое приближение, отворачивает голову, прячет лицо и начинает плакать». Рейхард утверждает, что, когда младенец замечает, что он не встретился с взглядом матери, чего он ожидал как чего-то само собой разумеющегося, он испытывает стыд по поводу своего ложного ожидания. Но может быть, это не стыд, а разочарование?

Для того чтобы оценить роль образа Я в переживании стыда, Льюис, Салливан, Стэнжер и Вейс (Lewis, Sullivan, Stanger, Weiss, 1989) провели ряд экспериментов, в которых оценивалась реакция детей на зеркало. При помощи этих экспериментов исследователи предполагали определить возраст начала самоопознания и влияние, которое оказывает способность к опознанию себя на переживание стыда. Тест на самоопознание основывался на объективной оценке поведения ребенка в экспериментальной ситуации. Ситуация состояла в том, что нос ребенка незаметно пачкали румянами, а затем ребенка оставляли перед зеркалом. При этом если ребенок глядел в зеркало и пытался прикоснуться к своему отражению, то экспериментатор предполагал, что ребенок воспринимает свое отражение как внешний объект. А если ребенок смотрел в зеркало, а затем

пытался вытереть собственный нос, то экспериментатор делал вывод, что ребенок распознает в зеркальном отражении образ Я. Подобный вывод был сделан на том основании, что поведение ребенка наглядно показывало — он знает, что нечто «неладно» с его лицом.

Для целей эксперимента Льюис с коллегами описали следующий поведенческий паттерн смущения: пристальный, внимательный взгляд, лицо сохраняет нейтральное или серьезное выражение, затем резкая приостановка вербальной и прочей активности, сопровождаемая отведением взгляда. Переживание стыда (они использовали термин «стеснение»), по их мнению, проявляется следующим поведенческим паттерном: улыбка, сопровождаемая отведением взгляда и движением рук, прикосновениями к волосам, одежде и лицу. Независимые наблюдатели, регистрировавшие описанные проявления эмоций, практически всегда были единодушны в оценках, надежность критериев оказалась очень высокой.

До 15–18-месячного возраста младенцы не узнавали себя в зеркальном отражении. В 15–18-месячном возрасте успешно прошли тест на самоопознание 30 % детей. В возрасте 21–24 месяцев уже 88 % младенцев, которых оставляли перед зеркалом с испачканным носом, продемонстрировали поведение, свидетельствующее о самоопознании. В другой экспериментальной ситуации к младенцу, усаженному на высокий стул рядом с матерью, подходил незнакомый человек. Незнакомец постепенно и исподволь приближался к младенцу, в конце концов прикасался к его руке и удалялся. При этом незнакомец никогда ничего не говорил. В этой ситуации система объективного кодирования поведения зарегистрировала настороженность или поведенческий паттерн смущения у 23 из 27 испытуемых, и лишь у двоих испытуемых были отмечены проявления стыда или неловкости. В экспериментальной ситуации с зеркалом были отмечены более частые проявления неловкости или стыда. В возрасте 22 месяцев поведенческий паттерн неловкости или стыда при виде собственного перепачканного румянами носа в зеркале демонстрировали 11 из 44 младенцев.

По мнению авторов, более частые проявления поведенческого паттерна стыда или неловкости в экспериментальной ситуации с зеркалом объясняются тем, что ситуация нацеливала ребенка на самоосознание. Это объяснение соответствует общепринятой точке зрения, согласно которой обостренное самоосознание является предпосылкой переживания стыда. Однако Льюис и ее коллеги считают, что на самом деле переживание стыда базируется на чем-то вроде знания о самом себе. Они предполагают, что, до того как ребенок окажется в состоянии испытать стыд, он должен научиться взаимоотношениям с самим собой. То есть у ребенка должен быть сформирован достаточно ясный и стабильный образ Я, с которым ему надо научиться осознанно соотносить себя. Только после этого ребенок способен будет испытать стыд.

Изард К., 2000. С. 349–350.

Роль матери и отца в формировании у детей чувства стыда. Чувство стыда формируется под влиянием пренебрежительного отношения родителей, отсутствия необходимой интеллектуальной и эмоциональной поддержки, постоянного осуждения.

В работе Моррисон (Morrison, 1989) было показано, что родители, страдавшие различными формами депрессии, в ряде случаев способствовали развитию у своих детей чувства вины и стыда с помощью упреков, что дети раздражают, мучают родителей, у которых нет сил заниматься ими. Как следствие, у детей возникало нереалистическое чувство вины, заключающееся в том, что их поведение привело к развитию депрессии у родителей и они обязаны найти способ, который поможет родителям выздороветь. А поскольку они не в состоянии найти средства помощи, значит, они недостаточно хорошо ищут, что свидетельствует о том, что они плохие.

Разница в социализации стыда у мужчин и женщин оказывает влияние на отношения мать — сын, отец — сын, мать — дочь и отец — дочь. По мнению Льюис (Lewis, 1993), мужская роль, характерная для сына, противоречит проявлению чувства стыда. Матери же

кажется, что сын не испытывает достаточного чувства стыда за свой поступок, и даже если он извинился, он все равно не пережил это чувство с необходимой степенью глубины. Мать считает, что сын не выстрадал это по-настоящему, ею делается акцент на необходимость длительного страдания, что приводит к возникновению конфликта. Не осознавая происходящего, мать пытается заставить ребенка почувствовать те же ощущения, которые она сама ощущала или ощущает в подобных ситуациях. Она ожидает, что ребенок будет переживать это так же, как она, а мальчик воспринимает желание матери добиться формирования у него чувства стыда как неприятное чувство. Он считает это несовместимым с его мужской ролью.

Конфликт, возникший между ними, может принимать различные формы, и зачастую он приводит к возникновению отдаленности сына от матери. Сын не хочет, чтобы к нему относились как к ребенку, а мать стимулирует его к отношениям зависимости, что провоцирует появление у сына реакции сопротивления.

Хоффман (Hoffman, 1998) установил, что такой процесс начинается уже с трехлетнего возраста. Попытку матери вызвать в сыне эмоциональное состояние, более свойственное женщинам, воспитывающимся в традиционном обществе, следует рассматривать в контексте эдипова конфликта: мальчик стремится к автономии, к редуцированию чувства стыда, а мать пытается социализировать этот процесс таким образом, чтобы он не ограничивал чувство вины, и считает это полезным.

В отношениях мать — дочь этот конфликт представлен в меньшей степени, чем в отношениях между матерью и сыном, что объясняется отсутствием разницы между полами. Дочери, как правило, реагируют на желания матери более адекватно, так как они выражают себя в соответствии с женской ролью. Поэтому формирование чувства стыда у девочек не встречает с их стороны большого сопротивления.

Роль отца в воспитании стыда состоит в смягчении конфликта мать — сын, а также в обучении сыновей другому, более активному способу поведения, включающему в себя агрессивные реакции. Отцы во взаимоотношениях с сыновьями подсказывают им путь преодоления стыда по способу замены его гневом. Таким образом, происходит замена реакции переживания чувства стыда путем формирования другой реакции. В результате такого контакта сыновья начинают испытывать более глубокую привязанность к отцам, помогающим им освободиться от неприятного чувства стыда. В случае отсутствия такой поддержки возникает реакция отдаления ребенка от обоих родителей.

Глас народа

Чтобы ребенка мучила совесть, чтобы он знал, что такое стыд, его нельзя стыдить. Стыдить — облегчать совесть. Каждый раз, когда ребенок набедокурит, просто огорчимся, вместо того чтобы наказывать и стыдить. Совесть пробуждается от любви, при виде причиненных страданий. Сила стыда зависит не от того, насколько часто мы стыдим, а от того, насколько мы близки и дороги ребенку.

Стыд внушить нельзя, природа стыда не позволяет внушать его. Можно тысячу раз повторять мальчишке: «Тебе должно быть стыдно!», — но ему не стыдно, и он ничего не может с собой поделать, даже если чувствует себя виноватым в том, что ему не стыдно.

Стыд — чувство более тонкое. Пожалуй, правильнее, если мама и отец говорят сыну: «Мне перед тобой стыдно, я тебя обманул, нет, не говори, не уговаривай меня, я обещал погулять с тобой, а не могу, очень стыдно».

[Из Интернета]

5.8. Роль и функции стыда

К. Изард отмечает, что биологические и психосоциальные функции стыда в значительной степени совпадают: «То, что значимо для людей на биологическом уровне, значимо и на психологическом, а то, что влияет на психическое состояние, может определенным образом отражаться на общей биологической адаптации. Есть тем не менее и чисто психологические по своей природе функции стыда». И далее он перечисляет эти функции:

1. Средоточие эмоции стыда находится в Я или в некоторых аспектах Я; стыд активирует самооценку.

2. Обостренный самоотчет и преувеличенное самоосознание, вызванные стыдом, пробуждают все более отчетливые образы Я. Осознание, сопутствующее переживанию стыда, способствует усилению Я, уменьшению уязвимости личности.

3. По определению Льюис (Lewis, 1971), стыд разоблачает Я. Человек, переживающий стыд, более уязвим. Обостренная стыдливость может заставить переживать стыд за другого человека. Так, школьник может залиться краской стыда, сопереживая своей учительнице, приятной во всех отношениях, но юной и неопытной, когда директор, совершая обход школы, застает в ее классе беспорядок.

4. Как правило, переживание стыда возникает в ответ на высказывания и поступки окружающих людей, и этот факт обеспечивает известную степень сенситивности в отношении мнений и чувств других людей, особенно тех, к которым мы эмоционально привязаны и чьим мнением дорожим.

5. Обостренный самоотчет и стыдливый румянец, вызываемые переживанием стыда, пробуждают более острое, нежели другие эмоции, осознание собственного тела. Эта сенситивность по отношению к своему физическому Я выполняет ряд полезных функций как биологической, так и психологической природы; например, следствием подобной чувствительности может стать более тщательный ритуал личной гигиены и, как следствие, улучшение состояния здоровья. Сенситивность к своему физическому Я может заставить человека обратить внимание на то, насколько он чистоплотен и как он одет, что несомненно будет способствовать повышению его социальных характеристик.

6. Чарлз Дарвин, Хелен Льюис и многие другие исследователи полагают, что стыд крайне враждебен по отношению к рациональным, интеллектуальным процессам. Льюис (Lewis, 1971) отметила, что, по сравнению с эмоцией вины, эмоция стыда — менее дифференцированная, более иррациональная, более примитивная, труднее вербализуемая реакция, содержание которой почти не поддается осмыслению. Но нельзя не отметить, что переживание стыда пробуждает мысль и дает работу воображению. Вряд ли найдется человек, который испытывал бы жгучий стыд и не мечтал о победе над источником своего позора.

7. Стыд порождает критицизм в отношении собственного Я и кратковременное ощущение несостоятельности. Дюваль и Викланд (Duval, Wicklund, 1972) вынуждали испытуемых увидеть ошибочность своих поступков, несостоятельность, некомпетентность или еще каким-то образом ощутить несоответствие их собственному пониманию правильности и исследовали объективное самоосознание, порождаемое этим ощущением. Результаты эксперимента позволяют предположить, что объективное самоосознание является одним из аспектов переживания стыда. Объективное самоосознание, по мнению Дюваля и Викланда, либо вызывает у индивида желание уменьшить рассогласование между реальным Я и собственным пониманием правильности, либо побуждает искать любой возможности избежать ситуаций, порождающих стыд. Кроме того, ученые отметили, что объективное самоосознание вызывает критицизм в отношении собственной личности. Пристальное внимание, направленное на собственное Я, приводит к осознанию внутреннего

несоответствия и к мучительному снижению самооценки, мучительному оттого, что причиной снижения самооценки является крушение личных стандартов адекватности. Еще один довод позволяет объединить концепцию объективного самоосознания с нашим пониманием стыда, и заключается он в том, что объективное самоосознание, по мнению Дюваля и Викланда, порождает ощущение апатии и бессилия. И кроме того, как отмечают Дюваль и Викланд, сам факт внешнего наблюдения, сторонней оценки является одной из важнейших предпосылок объективного самоосознания. Все эти представления согласуются с нашим пониманием стыда как эмоции, которая фокусирует осознание и дает толчок в направлении к объективному самоосознанию.

8. Несмотря на то что человек в стремлении избежать неприятных ощущений, связанных со стыдом, может поддаться искушению конформизма, нельзя не отметить, что противостояние стыду и успешное преодоление переживания стыда способствует развитию личностной автономии и идентичности, способности к зрелым чувствам (Erikson, 1956).

Изард К., 2000. С. 355–356.

Фокусируя внимание субъекта на собственных поступках и качествах, стыд способствует развитию самосознания, самоконтроля, самокритичности и считается самой рефлектирующей эмоцией. Повышая чувствительность субъекта к оценкам окружающих людей, стыд участвует в регуляции общения (облегчая или затрудняя межличностные контакты).

П. А. Флоренский считал стыд «основой целомудрия».

Переживание стыда повышает сенситивность человека к чувствам и оценкам окружающих и таким образом способствует социальной сплоченности. Внешние проявления стыда сигнализируют членам группы о том, что индивид восприимчив к критике, и в особенности к критике, направленной на личностные аспекты Я.

Стыд помогает человеку преодолеть страх. Так, солдаты, подстегиваемые боязнью стыда, идут навстречу боли и смерти.

Стыдливость сыграла важнейшую роль в становлении и укреплении института брака, заставив человека искать приватности в сексуальных отношениях. И в то же время приватность интимной жизни, возведенная в ранг социальной нормы, во многом способствовала укреплению социального порядка и гармонии в первобытных сообществах. Функции, выполняемые стыдом в современном обществе, не претерпели существенных изменений с тех давних времен.

О положительной роли стыда писали многие выдающиеся писатели.

Стыд перед людьми — хорошее чувство, но лучше всего стыд перед самим собой.

Л. Н. Толстой

Стыдливость — мать самой прекрасной из всех страстей человеческих — любви.

М. Сервантес

Чем больше человек стыдится, тем более он заслуживает уважения.

Б. Шоу

В частности, стыд может способствовать преодолению страха. Хаджи-Мурат в одноименной повести Л. Н. Толстого признается, что в юности в одной из схваток он испугался и убежал. «С тех пор, — говорит Хаджи-Мурат, — я всегда вспоминал этот стыд, и когда вспоминал, уже ничего не боялся».

Стремление избежать переживания стыда является мощным мотивом поведения, направленного на самосовершенствование, приобретение знаний и умений, на развитие способностей.

Эриксон (Erikson, 1956), однако, заявляет, что стыд и сомнение мешают развитию личностной автономии. По его мнению, приучение к туалету (анальная стадия психосоциального развития) с помощью методов, принятых в большинстве западных культур, закладывает базовые предпосылки для последующего развития конфликта между стыдом и личностной автономией. В этом возрасте ребенок пытается постичь азы самоконтроля, и в это же время ему внушают, что утрата самоконтроля постыдна и является признаком «незрелости и глупости».

В настоящее время нередко высказывается отрицательное мнение по поводу воспитания чувства стыда у детей. Например, одна из статей в Интернете называется «Воспитание стыдом. Избежим же этого!» Конечно, испытывать стыд неприятно, но как же без него прожить? Отказаться от стыда — значит отказаться от совести.

О стыд, ты в тягость мне! О совесть, в этом раннем
Разрыве столько грез, настойчивых еще!
Когда бы, человек, — я был пустым собраньем
Висков и губ и глаз, ладоней, плеч и щек!
Тогда б по свисту строф, по крику их, по знаку,
По крепости тоски, по юности ее
Я б уступил им всем, я б их повел в атаку,
Я б штурмовал тебя, позорище мое!

Б. Пастернак (из цикла «Разрыв»)

5.9. Нейронные механизмы активации стыда

К. Изард отмечает, что пока нет ясности в вопросе о том, какие конкретно нейрофизиологические механизмы участвуют в активации стыда. Томкинс (Tomkins, 1963) расценивал стыд как эмоцию, связанную с уменьшением нейронной активности. В частности, стыд активируется частичным снижением нейронной активности при переживании эмоции интереса — возбуждения или удовольствия — радости.

На физиологическом уровне за стыд отвечает участок мозга, называемый орбитофронтальной корой. Повреждение этой зоны лишает человека возможности испытывать стыд. Выявлено, что уровень нейротрансмиттера (передатчика) серотонина и гормона тестостерона отрицательно коррелирует с ощущением стыда (Masters, McGuire, 1994).

Наличие изменений в активности головного мозга при переживании стыда продемонстрировано Г. М. Лукиной (2005). Полученные ею данные показали, что у 66,7 % испытуемых наибольшие изменения наблюдались в диапазоне альфа— и дельта-ритмов. В частности, во время просмотра фотографий в данной группе испытуемых амплитуда альфа-ритма уменьшилась на 23,97 % (фотография женщины) и на 25,91 % (фотография мужчины), амплитуда дельта-ритма увеличилась на 3,6 % (фотография женщины) и на 8,4 % (фотография мужчины) по сравнению с фоном. После того как испытуемым давалось задание описать данные фотографии, амплитуда альфа-ритма их ЭЭГ уменьшилась на 37,61 % и 36,82 % на первую и вторую фотографии соответственно, амплитуда дельта-ритма увеличилась на 14,6 % и 13,1 % соответственно на первую и вторую фотографии. Испытуемые данной группы показали средние значения коэффициента вегетативной регуляции до опыта — 1,13 ± 0,42 и после — 1,09 ± 0,36. Анализ самоотчета испытуемых о пережитых во время эксперимента эмоциях показал, что стыд являлся ведущей. У 33,3 % испытуемых в изменениях картины ЭЭГ не удалось обнаружить сходных изменений.

Наблюдаемая при этом синхронизация дельта-ритма может являться показателем механизма психологической защиты, возникающей на стимулы, вызывающие эмоцию стыда.

При переживании стыда, по данным Г. М. Лукиной, наблюдается межполушарная асимметрия изменений электроэнцефалограммы, что отражается в увеличении относительной мощности дельта-ритма в левом полушарии, и в более выраженной депрессии альфа-ритма и увеличении частоты бета-2-ритма в правом полушарии.

Асимметричная активация затылочной области правого полушария, отражающаяся в большей десинхронизации альфа-1-ритма и в большей синхронизации бета-2-ритма по сравнению с левой затылочной областью, говорит о большем вовлечении правого полушария в переживание эмоции стыда.

Г. М. Лукиной выявлена однонаправленность электрофизиологических реакций на сенсорные стимулы разной модальности, что говорит об общих «конечных» проекциях на структуры мозга, обеспечивающие проявление эмоциональных реакций стыда.

Внешне индуцированная эмоция стыда в условиях моделируемой ситуации имеет общий характер проявления, независимо от пола и модальности сигналов, вызывающих эту эмоцию.

5.10. Факторы, влияющие на переживание стыда

С. В. Горнаева и Т. Н. Смотрова (2012) установили, что переживание стыда более выражено у представителей старшего поколения (45–68 лет), чем молодого (18–25 лет), например, в ситуациях, когда в гостях разбили дорогую вещь, но скрыли это (68 % старшего поколения и 30 % молодых людей), когда в разговоре с коллегами их шутка оказалась неуместной и им сделали замечание (60 % старшего поколения и 25 % молодых людей), когда в споре с коллегой они публично оскорбили его (67 % старшего поколения и 24 % молодых людей), а также в ситуации, когда они не уступили место в автобусе пожилому человеку и им сделали замечание другие пассажиры (66 % старшего поколения и 30 % молодых людей).

Эти же исследователи выявили, что стыд чаще возникает у женщин, чем у мужчин: когда они не помогли близкому человеку, хотя оказание такой помощи было в их силах (65 % женщин и 32 % мужчин), когда обманули близкого человека, друга, а он узнал об этом (57 % женщин и 27 % мужчин), и когда не сдержали обещания, данного близкому человеку (57 % женщин и 28 % мужчин). Лица зрелого возраста испытывают стыд чаще, чем молодые.

Было выявлено (Горнаева, Смотрова, 2012), что переживание чувства стыда зависит от некоторых индивидных и личностных особенностей человека. Так, показатели уровня личностной тревожности положительно коррелируют со склонностью в большей степени переживать чувство стыда в ситуациях, когда в их присутствии унизили соседей, а они не вступились ($r = 0{,}70$), когда в их присутствии унизили незнакомого человека, а они не вступились ($r = 0{,}71$), когда они обидели близкого человека ($r = 0{,}79$).

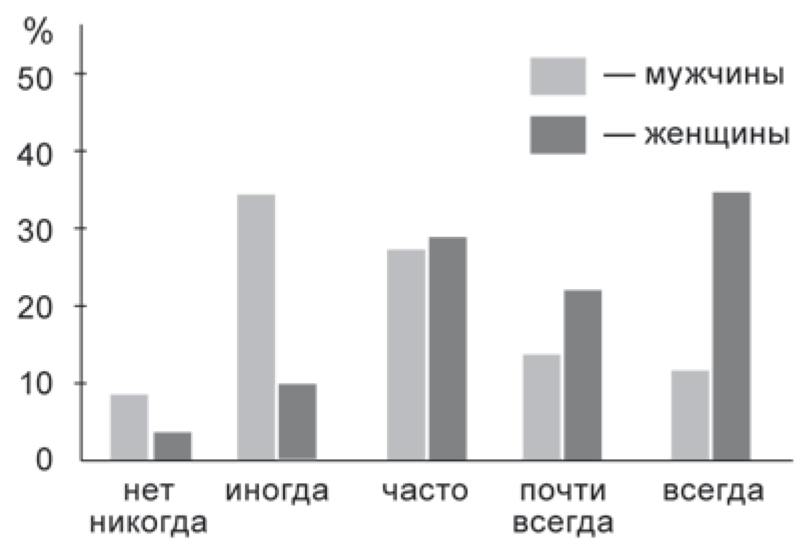


Рис. 5.1. Вы не сдержали обещания, данного близкому человеку. И об этом узнали посторонние люди. Вы чувствуете стыд?

Результаты исследований психологов показывают, что переживание стыда, во всяком случае у современных европейцев и американцев, не имеет преимущественной связи с присутствием реальных наблюдателей или даже с высоким риском их появления. Об этом, кстати, писал еще в XVI веке итальянский поэт Луиджи Тансилло (1510–1568): «Кто прям душой, тот в низости своей / Себе и без свидетелей винится, / Сгорая на костре душевных мук, / Хоть только небо да земля вокруг»[33].

Наиболее часто стыдятся чужих, старших и вышестоящих. Это происходит, вероятнее всего, потому, что эти категории людей, во-первых, оказываются высокозначимыми, а во-вторых, между субъектом и ими существует дистанция, которую человек не может преодолеть по собственной воле, то есть идентифицироваться с ними. Однако и чужие, и старшие, и вышестоящие не способны стать такими, как субъект, войти в его положение, понять его.

Напротив, близких людей, ровесников и равных по социальному статусу стыдятся меньше, потому что эти люди более способны войти в положение субъекта, увидеть ситуацию изнутри, посочувствовать, найти оправдание его ошибкам и промахам. Но если эти люди слишком много значат для человека, то он также испытывает сильный стыд-гнев на себя за то, что упал в глазах дорогих ему людей.

По данным С. В. Горнаевой и Т. Н. Смотровой (2012), при совершении ошибок более выраженные переживания вины и стыда отмечаются в отношениях средней дистанции (взаимодействия с коллегами по работе) по сравнению с отношениями дальней и близкой дистанции (взаимодействия с незнакомыми людьми и с членами семьи соответственно).

Американский исследователь Дж. П. Тэнгни проанализировала свидетельства респондентов о тех реальных ситуациях, в которых они переживали чувство стыда, и пришла к выводу, что количество случаев стыда, испытываемого без присутствия других людей, не сильно отличается от количества случаев стыда, который также переживается в одиночестве. Существенные различия присутствуют лишь в отношении большего количества случаев «одинокого» стыда у взрослых по сравнению с детьми и подростками.

Половые различия в переживании стыда. Как показала В. Е. Белинская, женщины считают, что они более склонны к переживанию стыда по сравнению с мужчинами. В то же время меньшее число женщин, в сравнении с мужчинами, полагают, что стыд, как и вина, является чертой их характера, влияющей на их поведение, и что переживание стыда повышает их уступчивость (о повышении уступчивости сказали более половины мужчин).

---

33 *Тансилло Л* . Слезы апостола Петра (Le lagrime di San Pietro, 1560).

Женщины реже, чем мужчины, считают, что переживание стыда может довести до такой крайней меры, как суицид. Меньшее число женщин, в сравнении с мужчинами, могли бы пожертвовать многим ради того, чтобы избавиться от переживания стыда. Женщины меньше, чем мужчины, склонны рассматривать стыд как проявление благородства человека. В то же время женщины чаще отмечают, что переживание стыда оказывает положительное влияние на взаимоотношения людей, но затрудняет общение, и они предпочли бы избежать общения с человеком, перед которым они испытывают стыд.

5.11. Виды стыда

В рамках психологического подхода к изучению природы стыда также можно говорить о его разновидностях, основываясь на характере отношения индивида к испытываемой эмоции. Так, можно выделить внешний, или общий, стыд, который распространяется на человека и его окружение; промежуточный стыд, касающийся только действий индивида; центральный, или моральный, стыд, затрагивающий суть социального Я личности как члена определенного общества (Tugendhat, 1993). Очевидно, что последний вид стыда является социально наиболее значимым. Если первые два вида эмоционального стыда не имеют своего антипода, то моральному стыду в психологии противостоит чувство возмущения членов общества в связи с неприемлемым, аморальным, порочащим поступком человека. Данная точка зрения дает также возможность рассмотреть дистрибуцию стыда.

Выделяют также превентивный стыд, осуждающий, увещевательный, за себя, за другого, «стыд тела» и «стыд ума», ложный стыд (Дженкова, 2005).

Ложный стыд. Человек может испытывать ложный стыд. Ложный стыд — это стыд без объективной причины. Он связан прежде всего с тем, что человек может чувствовать свое несоответствие самым разным требованиям, в том числе и требованиям заведомо аморальным, но признанным в качестве положительных в той или иной субкультуре. Так, например, в подростковых коллективах нередко процветает культ силы, жестокости, показного цинизма, и тот, кто оказывается не в состоянии ударить другого, поиздеваться над ним или обмануть его, сам подвергается издевательству и осмеянию. Он испытывает в этом случае ложный стыд — стыд за свою мягкость и отсутствие агрессии, то есть ценности переворачиваются: человек стыдится того в себе, к чему должен, согласно общечеловеческой морали, относиться позитивно. К ложному относится также стыд за других людей.

Отличить истинный стыд от ложного вовсе не так уж и просто: механизмы появления чувства одни и те же, а различие состоит только в том, что ложный стыд — это в первую очередь личные комплексы человека, стереотипы и установки, а истинный стыд обычно спровоцирован событиями из реальной жизни. Вроде бы человек ничего постыдного не сделал, но у него появляется чувство стыда. Например, украсть что-то, быть уличенным в этом и испытывать стыд — это истинный стыд, а ситуация, когда человек ничего не украл и никто его не подозревает, но ему стыдно, что могут подумать на него, — это ложный стыд.

Еще одно проявление ложного стыда — неуместное стеснительное отношение к чему-либо (например, к осмотру врача).

Ложный стыд часто появляется из-за желания не отклоняться от принятых в обществе норм поведения. Вспомним сцену дуэли в «Евгении Онегине» А. С. Пушкина: «Не разойтиться ль полюбовно? / Но дико светская вражда / Боится *ложного стыда* ».

Из-за ложного стыда в своей некомпетентности человек может соглашаться с доводами собеседника в деловых спорах. Это, естественно, не способствует решению проблемы.

В прежние времена люди особенно стыдились бедности. В пьесе А. Островского «Доходное место» Полина испытывает стыд из-за того, что ее подруги живут зажиточно, а она бедно. Другие стыдились своего простого рода.

Кто честной бедности своей
Стыдится и все прочее,
Тот самый низкий из людей,
Ничтожный раб и прочее.

Р. Бёрнс

В ранней юности стыдятся признаться в отсутствии сексуальных отношений. Бывает, люди стыдятся своих имен, фамилий, отчеств, своей национальности, социального происхождения.

Не стыдись нищеты: большая часть мира сего в нищете ходит.
Г. Константинопольский, Стоглавец

Зачастую ложный стыд ведет к сокрытию информации. Даже если человек понимает, что может навредить самому себе. Некоторые, к примеру, откладывают визит к гинекологу или проктологу. Или же стыдятся сообщить врачу о каких-то привычках или проявлениях организма, тем самым осложняя диагностику. Из-за стыда многие не признаются в том, что им необходима психологическая помощь.

Ребенок может не любить бывать в гостях, потому что он стесняется ходить в туалет. Ему кажется верхом неприличия издавать какие-либо звуки и спускать воду. А причиной этого мог быть, например, такой эпизод: трехлетний мальчик громко и радостно сообщил маме, занятой беседой с гостями: «Я хочу какать!» Мать краснеет, хватает сына за руку и, уводя из комнаты, отчитывает за срам.

Ложный стыд — частая проблема подростков. Например, девочка-подросток может стыдиться растущей груди. Другие подростки стыдятся своего длинного, как им кажется, носа и т. п.

Существуют невротические формы ложного стыда, которые могут довести человека до психиатрической лечебницы. Невротический стыд чаще бывает у детей, которых воспитывала довольно жесткая мать, слишком часто призывающая к стыду. Постепенно у ребенка формируется постоянное чувство вины, перерастающее в хронический стыд.

К счастью, ложный стыд не вечен. Он проходит, если человек поймет, почему он испытывает это чувство даже тогда, когда он ни в чем не виноват и что ему в действительности нечего стыдиться. Однако если повышенная стыдливость не проходит к 17–18 годам, человеку следует обратиться к психологу.

От этого вида ложного стыда следует отличать ложный стыд как притворство. Человек может имитировать стыд, хотя ему на самом деле не стыдно. В таком случае фраза «отбросьте ложный стыд» означает «перестаньте притворяться, на самом деле вам не стыдно».

5.12. Стыдливость и бесстыдство

Еще Спиноза писал, что должно обратить внимание на различие, существующее между стыдом и стыдливостью. Стыд есть неудовольствие, следующее за поступком, которого нам стыдно; стыдливость же есть страх или боязнь стыда, препятствующая человеку допустить что-либо постыдное. Стыдливости обыкновенно противополагается бесстыдство, которое на самом деле не составляет аффекта; но названия более показывают их словоупотребление, чем природу.

Порог эмоции стыда обусловлен тем, насколько чувствителен человек к отношению к себе и к мнению о нем со стороны окружающих его людей. **Внешние и внутренние критерии способности личности к переживанию вины и стыда.** А. А. Алимов (2013) на основании анализа научных источников по рассматриваемой проблеме выделил внешние и

внутренние критерии способности людей к переживанию вины и стыда.

Под **внешними критериями** он понимает характеристики личности, по данным которых способность к переживанию чувств вины и стыда ориентирована на внешнюю сторону поведения. Внешними критериями способности к переживанию вины и стыда выступают:

1. *Критерий социальности* , то есть неосознанное принятие личностью общих моральных ценностей (показатели: боязнь потерять самоуважение и уважение других, готовность игнорировать собственные убеждения, неадекватная оценка общественной ценности своего поступка).

2. *Критерий ориентации на оценку других людей* , то есть ожидание осуждения действий со стороны общественного мнения (показатели: осознание потери доверия со стороны окружающих, страх отчуждения, готовность признаться в своем проступке).

3. *Критерий эмоциональных переживаний* , связанных с собственными поступками и деяниями (показатели: эмоциональные реакции — угрызения совести, застенчивость, повышенная впечатлительность; психофизиологические реакции — покраснение, учащение пульса, перебои дыхания).

Под **внутренними критериями** подразумевается системное единство личностных качеств, интегративный показатель которых свидетельствует о признаках сформированности способности к переживанию личностью чувств вины и стыда. Внутренними критериями способности к переживанию чувств вины и стыда являются:

1. *Критерий моральных ценностей* , то есть соответствие требованиям к поведению личности, поддерживаемым мнением социальной группы или общества в целом (показатели: содержание системы ценностных ориентаций, доминирующий тип направленности личности, самоотношение, ориентация на саморазвитие).

2. *Критерий ответственности* , то есть способности разрешить какую-либо проблему исходя из моральных принципов (показатели: интернальность — экстернальность, осмысленность жизни, когнитивные, эмоциональные и поведенческие показатели ответственности).

3. *Критерий способности к самоконтролю* , то есть умение управлять своим поведением в условиях противоречия требований социального окружения и собственных потребностей (показатели: восприимчивость к критике, устойчивость к стрессовым ситуациям, самоконтроль, саморегуляция психических состояний).

Автор предполагает, что предложенная им система критериев позволяет оценивать наличие предрасположенности личности к переживанию вины и стыда, а также системы ценностно-нормативной структуры личности.

Бесстыдство. Для того чтобы судить о бесстыдстве, необходимо учитывать культурные традиции в то или иное время и у тех или иных народов. В одном социуме стыдно «опростоволоситься» — показаться без головного убора, а в другом можно спокойно разгуливать нагишом. Чем более развита культура, тем больше постыдного переносится в нравственную сферу: например, нехорошо обижать слабых, желать зла ближнему и т. д.

Моральные нормы бывают разными даже у двух одинаково развитых культур: в американской школе стыдно списывать, потому что ты «воруешь успех соседа», а в нашей школе это проявление братства учащихся против деспотизма учителей.

Никого и ни в чем не стыжусь, —
Я один, безнадежно один,
Для чего ж я стыдливо замкнусь
В тишину полуночных долин?

Ф. Сологуб

Нормы стыда меняются и со временем. Например, девушке совсем недавно было неприлично проявлять инициативу в отношениях или иметь добрачные связи.

Факты поразительного бесстыдства диких народов и народов, стоящих на низкой ступени развития, описаны как антропологами, так и многими путешественниками, хотя и здесь встречаются исключения, подобно тому как и у народов, стоящих на высокой ступени развития, бывают эпохи глубокого нравственного упадка. Правда, следует иметь в виду, что критерии нравственности в разные эпохи были разными, и то, что в наше время кажется безнравственным, в прежнее время таковым не считалось. Например, в XV–XVI веках в искусстве приобрела популярность тема писающего ребенка. Он занимает свое место среди изображений, помещенных в часословах и на картинах религиозного содержания. Главной достопримечательностью Брюсселя в наше время является скульптура писающего мальчика (Manneken-Pis)[34].

Туристы, любящие фотографироваться около него, не считают, что они совершают что-то безнравственное. Ведь вид обнаженного тела ребенка во время купания в общественных местах не шокирует взрослых. Да и рассматривание скульптур обнаженных тел в музеях Эрмитажа и Лувра не считается проявлением бесстыдства, так как бесстыдство — «в голове» смотрящего (что он хочет увидеть), а не в обнаженном теле.

В Палермо (Италия) площадь Претория в народе называется площадью Стыда, а все потому, что там расположен фонтан, который по количеству обнаженных фигур даст фору любому публичному заведению. Построили его в 1554 году для Флорентийского дворца.

В народе существует множество пословиц, относящихся к стыду и бесстыдству, например такие: «стал сыт, так и взял стыд», «сорок лет, а сорому нет», «жили, жили, а стыда не нажили», «стыд под каблук, совесть под подушку».

5.13. Наказание стыдом (позором)

В качестве типичной культуры стыда Бенедикт (Benedict, 1946) рассматривала японскую культуру, где «стыд считается основой всех добродетелей». В культуре, где принадлежность к определенной группе значит больше, чем сохранение индивидуальности, а главным механизмом социального контроля является стыд, у человека формируется привычка соотносить свои действия с моральными оценками окружающих.

В Японии стыд рассматривается как намного более позитивная ценность, чем в странах Запада, и во всех слоях японского общества имеет хождение пословица: «Кто чувствует стыд, тот чувствует и долг».

> Именно стыд отличает человека от животных. Стыдясь естественных потребностей, человек демонстрирует, что он не есть только природное существо.
>
> ***В. Соловьев***

> Человек должен ограничить свое поведение понятием стыда. Ощущать стыд сродни мужеству.
>
> ***Конфуций***

У японца чувство стыда воспитывается с раннего детства с помощью апелляции к общественному мнению, высмеивания и бойкота. «Над тобой будут смеяться. На тебя рассердятся. Тебя будут ругать» — набор аргументов, с помощью которых мать взывает к

---

[34] По некоторым сведениям, статуя существовала уже в XV веке. По одному преданию, она установлена в напоминание о событиях гримбергенской войны, когда люлька с сыном Готфрида III Левенского была подвешена на дереве, чтобы видом будущего монарха воодушевлять горожан, а ребенок оттуда мочился на сражающихся под деревом воинов. По другому преданию, статуя была изначально призвана напоминать горожанам о том мальчике, который струей мочи потушил разложенные неприятелем под городскими стенами боеприпасы. С годами вокруг статуи возникло несколько любопытных традиций, например в праздничные дни заменять струю воды вином или пивом. Время от времени статую наряжают в костюмы.

сознанию непослушного ребенка. Мать в Японии неспроста пугает шалуна: «смотри, в дом больше не войдешь». Она грозит ребенку отлучением от семьи — первой общины, по законам которой приучается он жить. Все материнские аргументы в той или иной степени подразумевают наказание общинным бойкотом.

В японской школе имя провинившегося пишут на доске либо временно «исключают» из группы — его кормят отдельно, оставляют в классе во время перемены и т. п. И самым страшным наказанием для японского ребенка является бойкот и отлучение от общности (по Стефаненко, 1999).

В культурах, регулируемых стыдом, наказание за незначительные проступки нередко сводилось к публичному увещанию. Если мир в русской деревне считал, что поступки члена общины запятнали репутацию всего селения, то сход занимался его «улещением», как это называлось в Ярославской губернии (Громыко, 1986). Но еще чаще наказание, как и в японских школах, было символическим: наказывали стыдом. В русской деревне стыдом наказывали девушек за потерю чести: мазали дегтем ворота, подрезали косу, поднимали подол.

Публичное наказание стыдом приравнивается к позору. Позор — это постыдное, унизительное положение человека, бесчестье, вызывающее у окружающих презрение (С. И. Ожегов).

Позор — это оценка действия, поступка, поведения человека, группы людей, которое является нарушением общепринятой точки зрения, формы поведения и законов морали и ставшее известным, наглядным другим людям.

Первоначальное значение слова «позор» — «зрелище». Вспомним выражение «выставлять к позорному столбу», то есть ставить преступников на всеобщее обозрение, что вызывало у них соответствующую эмоцию — стыд, поругание, бесчестье, срам, поношение, неприятное переживание своего унизительного положения, когда становится известным безнравственный поступок индивида, его преступный образ жизни и т. п.

Позор изображали женщиной гнусного вида, одетой в отрепья, сидящей на корточках в неопрятном, грязном месте; она закрывает лицо руками.

Испытание чувства позора провинившимся человеком использовалось человечеством с давних времен. Например, в Древней Греции уличенный в клевете должен был носить миртовый венок, а уличенный в трусости — три дня сидеть на площади в женском платье.

Чувство позора может сочетаться с отчаянием, гневом, чувством бессилия и может вызвать обиду, мизантропию[35], самооправдание, комплекс неполноценности. Типичная реакция других — различного вида эмпатия или презрение.

В средневековой Европе, странах Востока публичный позор по силе воздействия на человека не уступал телесным наказаниям.

Опозориться — пасть в глазах окружающих, в глазах общества. Поэтому позор рассматривается нравственно зрелым человеком как одна из самых больших морально-психологических бед. Пасть в чьих-то глазах — это значит потерять моральное достоинство, скатиться на низший уровень, где место только недостойным. Именно поэтому люди остро боятся стыда, страшатся позора, опасаются оказаться несоответствующими некоему комплексу требований, предъявляемых обществом и окружающими людьми.

В настоящее время исследователи все больше склоняются к мысли о том, что взгляд на японскую культуру как на классическую культуру стыда является упрощенным. Когда японец осознает, что он нанес вред членам общины или запятнал родовую честь, он испытывает не только чувство стыда, но и жестокие угрызения совести. Более того, существуют эмпирические свидетельства того, что в ситуациях, когда американцы европейского происхождения испытывают стыд, американцы азиатского происхождения первого поколения, в том числе и японцы, обнаруживают более сложные смешанные чувства

[35] Мизантропия — отчуждение от людей, ненависть к ним; нелюдимость.

стыда и вины (по Стефаненко, 1999).

Существует, однако, мнение, что стыд нельзя вызвать специально организованным воздействием на человека, так как он хотя и возникает в присутствии (реальном или воображаемом) других людей, но все же связан прежде всего с эмоциональной реакцией субъекта по поводу сохранения своего достоинства (если оно у него есть). При отсутствии этого нравственного императива никакие попытки опозорить человека не приведут к успеху: ему, как говорится, «как с гуся вода». Вспомним басню И. А. Крылова «Кот и повар».

Глава 6. Избавление от вины и стыда

Существует несколько способов избавления от вины и стыда. Например, для избавления от вины можно использовать минимум пять способов (рис. 6.1).

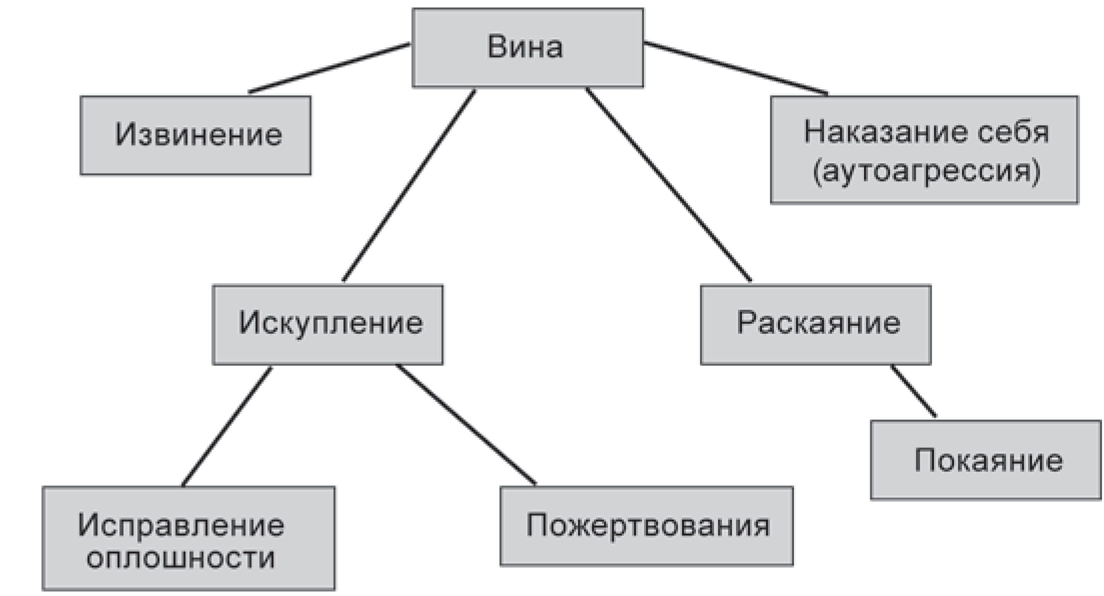


Рис. 6.1. Способы избавления от вины

Рассмотрим каждый из них.

6.1. Раскаяние

Раскаяние — это самоосуждение, сожаление человека о том, что он поступил так, а не иначе.

Как отмечает К. Д. Ушинский (1974), Аристотель и Спиноза не отличали стыд от раскаяния, а между тем, считает он, различия весьма существенные. По этому поводу он пишет: «Раскаиваться мы можем и тогда, когда уверены, что никто не узнает о нашем поступке, и не имея в виду мнения других людей; стыд же при таком условии невозможен. Еще яснее выражается различие между раскаянием и стыдом в той борьбе между этими двумя душевными состояниями, которую мы нередко можем заметить и в себе, и в других. Весьма обыкновенно то явление, что чувство стыда побуждает человека скрывать свой поступок, а чувство раскаяния побуждает открыть его» (с. 409).

Раскаяние является серьезным нравственно-психологическим актом. Виновный признает свою вину, сожалеет о содеянном и просит простить его, облегчить душу, снять с нее тяжесть вины.

О раскаянии обычно говорят вне религиозного контекста. Человек делает зло людям, чувствует вину и раскаивается, то есть глубоко сожалеет о случившемся и принимает наперед твердое решение никогда больше не совершать ничего подобного. Раскаяние — это

совсем не бесконечное биение себя в грудь и посыпание головы пеплом, после чего бодро идут безобразничать дальше. Это коренное изменение своего поведения, своих оценок, быть может, всего жизненного пути. Начать новую жизнь нельзя с грузом старой вины. Искреннее раскаяние помогает человеку обновиться, стать лучше, выше, нравственнее. Теперь ему нужна сила воли, чтобы претворять принятое нравственное решение в жизнь.

Викинг, убивший другого викинга, либо приходил в семью убитого и предлагал себя в рабство, либо компенсировал деньгами (очень большими деньгами). Либо начиналась кровная вражда: клан убитого считал себя вправе убить кого-то из клана убийцы. В этом смысле ответственность за непутевого родича нес весь клан.

6.2. Извинение, просьба о прощении

Извинения — это социальные инструменты. При помощи искренних извинений мы признаем нарушение социальных норм и ожиданий, берем на себя ответственность за последствия наших действий, восстанавливаем разрывы в наших отношениях. И таким образом восстанавливаем наши социальные связи.

Извиняться и просить прощения приходится каждому человеку, потому что люди обижают друг друга, не выполняют данные ими обещания, наносят, подчас непреднамеренно, ущерб другим людям. Но рано или поздно все мы приходим к выводу, что погорячились, а следовательно, надо попросить прощения.

Для того чтобы попросить прощения, требуется, как минимум, две вещи. Первая — осознание своей вины. Вторая — публичное признание (супруг, даже будучи единственным зрителем этого действа, — уже публика).

Когда дело доходит до извинений (то есть до публичного признания своей вины), человек испытывает серьезный дискомфорт. Столь серьезный, что довольно часто предпочитает оставить все как есть, вместо того чтобы выдавить из себя хотя бы скромное «прости». Тому есть три основных причины: гордость, упрямство и страх.

Гордостью у нас в основном «болеют» мужчины. Особенно те, что относятся к типу так называемых брутальных (ультрамужественных) представителей пола. Для таких мужчин признание вины равно признанию в собственной слабости. Признаться в вине женщине — признать себя слабым вдвойне. Например, у нигерийских мужчин (как, впрочем, и у мужчин многих других африканских стран) вообще не принято извиняться перед кем бы то ни было (а перед женщиной — в особенности). Подобное поведение считается унизительным, позорным и пятнает честь (читай: Эго) великого воина. Такая вот национальная африканская особенность.

Упрямство сродни гордости. Возникает оно, когда в равной степени «гордятся» обе стороны или, вернее, степень вины обоих супругов примерно одинакова. Как правило, в этих случаях требуется вмешательство третейского судьи — кого-то из родственников или друзей, кто был бы способен разрядить обстановку и «разрулить» ситуацию.

Страх — вполне понятное чувство, если признание вины связано с ответственностью за содеянное. Кроме того, многие боятся, что публичное признание может превратиться в «официальное» разрешение для дальнейших упреков. Извиниться в этом случае — все равно что добровольно сложить боевое оружие и остаться беззащитным, уязвимым. Многих к тому же страшит факт возможной огласки.

И гордость, и страх, и упрямство — серьезные психологические барьеры. Основные, но не исключительные. Вполне могут существовать и другие веские причины, удерживающие человека от публичного признания вины. Тем не менее

специалисты советуют не затягивать с извинениями.

Источник: charla.ru/user/blog/6871

В случае нанесения обиды основная цель извинения должна заключаться в том, чтобы облегчить эмоциональную боль обиженного человека, а также получить его подлинное прощение. А для того чтобы искренние извинения были эффективными, они должны быть направлены на потребности и чувства другого человека, а не на свои. Нужно пытаться сделать так, чтобы почувствовал себя лучше не только обидчик, но и обиженный.

Извинение, для того чтобы оно имело необходимый эффект, должно включать следующие ключевые моменты: 1) ясное и четкое выражение сожаления о том, что произошло; 2) признание того, что социальные нормы были нарушены; 3) признание чувств другого человека под влиянием ваших действий; 4) просьба о прощении.

В японском языке есть более пятидесяти вариантов того, как можно сказать «извините». И вообще в восточных странах принято извиняться по каждому поводу (и без повода). Возможно, это просто дань социальной традиции, а не искреннее раскаяние.

Американцы провели небольшой опыт. Официант одного из придорожных кафе давал сдачу, каждый раз обсчитываясь в пользу клиента. Затем через некоторое время возвращался, объяснял ситуацию и просил вернуть деньги обратно.

Так повторялось с несколькими десятками испытуемых. Люди не любят расставаться с деньгами, поэтому реакция практически каждого была негативной. И лишь те из обсчитанных, которые услышали от официанта «простите», тут же успокаивались и возвращали деньги.

Как правильно приносить извинения?

Я сожалею . Начните извиняться именно с этого словосочетания. Постепенно добавляйте слова, которые передают смысл содеянного. Следите за реакцией обиженного. Если на лице еще осталось неудовольствие, поинтересуйтесь, в чем еще вам нужно покаяться.

Я был (или была) неправ (неправа). Согласитесь с обвинениями и примите вину. Можно сказать так: «Простите меня, я был неправ. Надо было вас послушать и не поступать так, как я поступил».

Как я могу загладить свою вину? Реституция, или возмещение ущерба, особенно хорошо работает в критических ситуациях. Сказать нужно примерно следующее: «Чем я могу загладить свою вину?»

Я раскаиваюсь в содеянном поступке . Раскаяние — это залог отпущения грехов. И не только в религиозном плане. Примерно так же происходит в реальной жизни. Фактически это окончательное принятие позиции обиженного или обвинителя. Звучит таким образом: «Я больше так никогда не буду поступать».

Простите меня, пожалуйста . Просьба о прощении — финальный аккорд инцидента, который спустя пару минут будет полностью исчерпан.

Главное, не считать извинение чем-то унизительным. Как ни странно, окружающие не особо спешат прощать. Для людей немаловажно то, как именно перед ними будут извиняться.

Американский психолог Гэри Чепмэн и консультант Дженнифер Томас в своей книге «Пять языков, на которых просят прощения» предлагают несколько простых, но эффективных фраз: «Мне жаль» — способ выразить сожаление; «Я был неправ» — готовность отвечать за свои поступки; «Что мне сделать, чтобы исправить положение?» — стремление возместить ущерб; «Я сделаю все, чтобы не повторять этого вновь» — искреннее раскаяние; «Пожалуйста, прости меня» — открытое желание получить прощение у

обиженного.

Даже самая тщательная подготовка может оказаться бесполезной, если в самый ответственный момент человек растерялся и забыл все подготовленные заранее слова. В таком случае главное — постараться быть искренним. Вполне достаточно сказать «извини» или «прости» и обозначить проступок, за который приносятся извинения. Нужно не забывать и об одной фразе, которую многим людям произнести легче, — «мне жаль». Она освобождает от принятия на себя всей вины за сложившуюся ситуацию, но вполне подходит для просьбы о прощении.

Разговор стоит сделать максимально коротким и без затянутых оправданий. Предпочтительно воздержаться и от использования слов вроде «если» и «но». Подобные отговорки могут смазать впечатление, поскольку явно указывают на принужденность. Просьба о прощении должна быть сдержанной и выглядеть максимально естественно. Мольбу, несчастное выражение лица, надрыв в голосе и всхлипывания лучше оставить для театральных подмостков. В реальной жизни это выглядит фальшиво.

Чтобы извинения были приняты как искренние, жесты в ходе разговора не должны противоречить смыслу произносимых слов. Если человек отводит глаза в сторону, отворачивается корпусом от собеседника, напряжен и цедит слова сквозь зубы, его слова могут показаться фальшивыми. Искренность всегда лучше желания казаться самостоятельным, независимым и сильным.

После принесенных извинений обиженному человеку может потребоваться время, чтобы разобраться в своих чувствах. Поэтому в завершение разговора нужно просто поблагодарить собеседника и мысленно готовиться к тому, что его реакция может быть любой — от положительной до резко негативной. Если обиженный начал выказывать свое недовольство, возникает риск усугубить ссору. В этом случае лучше спокойно выслушать ответную речь, поблагодарить и на этом закончить.

Многие люди не считают нужным приносить свои извинения, отделываясь шутливыми раскаяниями или заглаживая вину цветами или подарками, а то и вообще ведут себя как ни в чем не бывало. Случается это по разным причинам. Одни считают, что вполне достаточно их внутреннего признания своих ошибок, а другие искренне не понимают важности извинений вообще.

Чаще всего извинениями пренебрегают мужчины. Даже в тех случаях, когда им не удается избежать этого, они нередко выбирают такие формулировки, словно делают одолжение, — «прости, *если* я оскорбил тебя», «*если* кто-то обиделся из-за моей грубости, я извиняюсь». То есть слова извинения звучат так, что не предполагают искренность раскаяния, а являются простой формальностью.

В ситуации, когда человек не попросил прощения сразу после того, как обидел кого-то, в дальнейшем стоит выбрать подходящий момент для этого разговора, так как спустя какое-то время извинения могут утратить смысл. Большинство опрошенных мужчин и женщин согласились с тем, что любое примирение должно происходить естественно и быстро. Идеальный промежуток — сутки с момента ссоры. Максимум, сколько могут вытерпеть обиженные, — три дня. После этого наступает психологическая «зона отчуждения»: падает уровень доверия к обидчику, уменьшается количество связанных с ним надежд и становится практически все равно, продолжатся ли эти отношения. И в этом случае придется приложить усилия, чтобы не только принести извинения, но и восстановить доверие.

Что касается места, то оно может быть любым, лишь бы разговор происходил без свидетелей. Если по каким-то причинам это сделать сложно, можно выразить свои сожаления письменно. Этот вариант особенно удобен, если обиженный человек не дает высказаться при личной встрече. Очень важно внимательно прочитать текст перед отправкой и постараться устранить любые неясности. Просить прощения по электронной почте можно только в случае с человеком, лично не знакомым. Извинение по телефону возможно, если собеседник находится далеко. И абсолютно неприемлемым способом передать свои чувства психологи единогласно признают смс-сообщение.

Психологи советуют придерживаться строгих принципов и никогда не извиняться в следующих ситуациях.

Прежде всего, нельзя просить прощения за свою любовь к человеку, ведь в этом нет ничего зазорного. Более того, человек не может контролировать подобные ощущения, а потому, если вы переживаете чувство безответной любви, никто не вправе вас винить за это. За окончание и разрыв отношений, особенно мучительных для вас, также не нужно приносить своих извинений.

Очень часто мы чувствуем вину за отказ, что нередко используют корыстолюбивые люди, а также опытные продавцы в магазинах. При этом, если вы хотите стать увереннее в себе, извинения нельзя приносить даже в качестве вежливого оборота при отказе, и уж тем более не стоит объяснять причины последнего.

Нельзя извиняться и искать оправдания за любовь к себе. Вы имеете полное право уделять себе время и тратить на себя свои деньги, и никто не должен вас за это винить.

Не нужно просить прощения за собственные мечты, цели и приоритеты, если, конечно, они не являются антисоциальными и направленными на причинение вреда другим.

Также, по мнению психологов, не нужно чувствовать своей вины и тем более извиняться за собственное несовершенство, тем более за несоответствие канонам красоты и стиля, ведь подобные стандарты — это условность, а не норма или обязанность.

Не перекладывайте на свои плечи чужую вину и не приносите извинения от лица другого человека. Во-первых, потому что вашей «заслуги» в поведении других людей нет, а во-вторых, это не поможет виновному осознать своих ошибок.

Не может быть виной и озвучивание правды, а потому не спешите приносить извинения. Конечно, если вы слишком резко ее преподнесли, стоит попросить прощение именно за то, как вы это сделали, но не за сами слова.

Источник: ladysportal.ru/news/2015–06–05–1551

Наиболее эффективное извинение должно включать признание обидчиком ответственности за свои действия, выражение сожаления в связи с возникшей ситуацией и эмпатии по отношению к обиженному, а также предложение какой-то компенсации за причиненный ущерб. Обидчику лучше избегать чрезмерного приведения оправданий своему поведению или утверждений о его обоснованности. Следует также выражать сожаление по поводу своего поведения, а не по поводу реакции обиженного. Если обидчик говорит пострадавшему: «мне жаль, что вы страдаете», но не выражает при этом раскаяния в собственном поведении, являющемся причиной страдания, тем самым он подразумевает, что обиженный сам несет ответственность за свою обиду (Lazare, 1995).

Прощение [36] — это прерогатива того, кому нанесено зло. В случае обыденных отношений это другой человек, другие люди. В случае религиозных отношений — Бог. Прощение — это акт великодушия и милосердия, так как часто наказание обидчика бывает меньшим, чем он того заслуживает. Прощение, данное пострадавшим, как бы символически уничтожает причиненное зло, делает негативные отношения между двумя сторонами снова позитивными, свободными от обиды или ненависти. Человек может быть прощен другим, если он признает, что действовал несправедливо, просит прощения и обязуется впредь не совершать тех же проступков. С позиции христианства обиженный не должен ждать, пока обидчик раскается, и не должен ограничивать количество прощений (Enright, Zell, 1989). Важно иметь в виду, что прощение следует просить и в том случае, если другому наносится вред случайно, непреднамеренно.

Чтобы получить прощение, обидчик должен совершить ряд шагов (Enright, 1996).

---

[36] При написании этого раздела использована статья Э. А. Гассина (1999).

Ступени получения прощения : фаза осознания ситуации, фаза принятия решения, фаза действия, фаза результата.

Фаза осознания ситуации:

1. Формальное отрицание, но внутреннее признание того, что я обидел другого человека.
2. Чувство вины, раскаяния, возможно, гнева в свой адрес.
3. Чувство стыда (ощущение того, что другие осуждают и отвергают меня).
4. Осознание катарсиса.
5. Осознание когнитивного репетирования.
6. Сравнение себя с обиженным, понимание того, как он страдает, сравнение взаимоотношений до и после обиды.
7. Понимание того, что обиженный мной человек мог пережить необратимые негативные изменения по моей вине.
8. Осознание того, что мое самовосприятие изменилось в худшую сторону (повысился уровень самокритичности, возможно, снизилось самоуважение).

Во время этой фазы обидчик признает, что причинил боль другому, и проходит через ряд вызванных этим фактом когнитивных и эмоциональных реакций. Он может испытывать вину и стыд, постоянно думать о нанесенной им обиде. В результате самокритики обидчик должен переоценить себя.

Фаза принятия решения:

1. Понимание того, что мне нужно изменить свои взаимоотношения с тем, кого я обидел.
2. Желание получить прощение. Оно может выражаться в принесении извинений и попытке загладить нанесенный ущерб. Я могу ошибочно подумать, что в состоянии заставить обиженного простить меня.
3. Понимание того, что полученное прощение — это дар.

В этой фазе обидчик понимает, что он должен что-то предпринять для исправления конфликтной ситуации, поэтому он выражает желание получить прощение. Если обиженный еще не готов к прощению, обидчик должен терпеливо и смиренно ждать.

Фаза действия:

1. Пересмотр моего понимания обиженного, осознание того, что обиженный человек страдает и нуждается в том, чтобы прошло какое-то время, чтобы он мог простить.
2. Эмпатия по отношению к обиженному.
3. Проявление сострадания к обиженному или желание терпеливо страдать вместе с ним.
4. Принятие боли: я готов терпеть гнев обиженного и принимаю трудности своего пути к прощению.

Эта фаза связана с пониманием ситуации, в которой оказался обиженный, и попыткой обидчика встать на его место, с готовностью страдать, испытывая раскаяние.

Фаза результата:

1. Нахождение смысла в страдании вследствие нанесенной мной обиды и в трудном пути к прощению.
2. Понимание того, что я не одинок и что другие тоже оказывались в сходной ситуации.
3. Нахождение новой цели (как мне впредь жить иначе, чем до сих пор).
4. Освобождение от чувства вины и раскаяния, возможно, чувство благодарности к обиженному.
5. Примирение с обиженным может начаться или продолжиться.

Отношение людей к прощению бывает разным. В одном случае прощение расценивается как *проявление слабости* (Ф. Ницше). В других случаях прощение рассматривается как *проявление стремления к превосходству* . Возможны ситуации, когда обидчику постоянно напоминают, что он «в долгу» перед тем, кто его простил. Еще в некоторых случаях прощение расценивается как *проявление неуважения к другим* (Haber,

1991). Ф. Ницше утверждал, что прощение означает, что мы не считаем других ответственными за собственные поступки, не считаем их способными следовать моральным принципам. Наконец, прощение *приравнивается к попранию справедливости* . Простив, человек лишается возможности добиваться справедливости, и, что еще хуже, несправедливость укрепляется.

В действительности подлинное прощение — это высокий нравственный акт, в котором нет места безнравственным целям.

Прощение является важным актом для того, кто оказался в положении виновного. Выявлено (Gassin, 1997), что эффект получения прощения выражается в улучшении отношений с прощающим, ослаблении самоосуждения, улучшении мнения обидчика об обиженном, положительных внутренних моральных изменениях. Но прощение важно и для того, кто был обижен. Долгое сохранение чувства обиды наносит большой моральный и психологический ущерб ее носителю. Чувство обиды сушит обиженного и вызывает у него желание мести — нанесения ответного зла. Обидчивость легко переходит в злопамятность. Обида провоцирует отвечать на зло злом. Стойкая обида заставляет уязвить другого, что в результате может породить собственное чувство вины. Потому прощение — вещь неформальная. Только прощение может оборвать плетущуюся цепочку взаимного зла, ненависти и сопровождающего их страдания.

Прощение не зависит от каких-либо юридических решений. Великая княгиня Елизавета Федоровна посетила в тюрьме убийцу ее мужа А. А. Каляева и даровала ему свое личное прощение, однако Каляев в соответствии с законом остался в тюрьме и был казнен.

Психологами были составлены модели, показывающие механизм того, как обиженный приходит к решению о прощении. Наиболее известную из этих моделей приводим ниже (Enright, 1991; Enright, 1996).

Ступени процесса прощения: фаза открытия, фаза принятия решения, фаза действия, фаза результата.

Фаза открытия:

1. Осмысление психологической защиты, признание факта, что обида имела место (Kiel, 1986).
2. Признание наличия гнева с целью избавиться от него, а не поддерживать его в себе (Treiner, 1981).
3. Признание стыда, если это отвечает обстоятельствам (Patton, 1985).
4. Осознание затраты эмоциональной энергии на нанесение обиды (Droll, 1984).
5. Осознание личной вовлеченности в когнитивную «репетицию» обиды или постоянные мысли о ней (Droll, 1984).
6. Понимание того, что обиженный сравнивает себя с обидчиком (Kiel, 1986).
7. Понимание того, что обиженный может оказаться жертвой постоянного негативного изменения (Close, 1970).
8. Понимание изменившихся взглядов на справедливость в мире (Flanigan, 1987).

Основная задача этой фазы — честно признать перед самим собой наличие обиды и связанных с ней негативных переживаний. Прощающий начинает понимать, что из-за обиды его жизнь может навсегда измениться в худшую сторону.

Фаза принятия решения:

1. Изменение восприятия и новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают (North, 1987).
2. Готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор.
3. Готовность простить обидчика (Neblett, 1974).

Фаза действия:

1. Пересмотр собственных взглядов на обидчика и ситуацию в целом с помощью примеривания на себя различных ролей.
2. Эмпатия по отношению к обидчику.
3. Осознание собственного сочувствия обидчику (Droll, 1984).

4. «Поглощение» неизбежной боли (Bergin, 1988).

Эта фаза связана с пониманием ситуации и эмоционального состояния обидчика, но не с его оправданием. Если мы поймем, что пережил обидчик перед тем, как вас обидеть, можно пересмотреть ситуацию и смягчить свое отношение к обидчику.

Фаза результата:

1. Нахождение личностного смысла для себя и других в страдании и прощении (Frankl, 1959).
2. Понимание собственной потребности в прощении со стороны других в прошлом.
3. Понимание того факта, что человек не изолирован от других.
4. Понимание того, что пережитая обида может изменить цель жизни.
5. Осознание уменьшения негативных и возможного роста позитивных чувств и отношений обидчика и понимание внутреннего разрешения ситуации (Smedes, 1984).

С этой фазой связано осознание того, что мы и сами не ангелы и что прощение может принести пользу как обидчику, так и обиженному.

Энрайт с соавторами (Enright et al., 1989) выделил условия, при которых прощается обидчик.

1. Прощение базируется на мести: я могу простить обидчика, только если я накажу его в мере, пропорциональной моему собственному страданию.
2. Прощение, основанное на возмещении: если я получу обратно то, чего лишился, или если мне будут принесены извинения.
3. Прощение дается, если этого хотят другие.
4. Прощение во исполнение требований моей религии.
5. Прощение как средство достижения социальной гармонии: я прощаю, потому что это создает хорошие отношения в обществе.
6. Прощение как любовь к ближнему, без всяких условий.

Прощение в соответствии с третьим и четвертым условием, то есть под внешним давлением, может выполняться неохотно и носить формальный характер.

Дети базируют прощение на первом — третьем условиях, взрослые — на четвертом — шестом условиях, хотя некоторые из них могут прощать, опираясь на первые из перечисленных условий. Это может отрицательно отразиться на эмоциональном состоянии обиженных, что было выявлено в работе Хуанга (Huang, 1990). По его данным, люди, дававшие прощение под внешним давлением, при рассказе о болезненном эпизоде показывали подъем артериального давления, часто фальшиво улыбались и опускали глаза. Это показывает, что эти люди по-прежнему испытывают негативные эмоции.

Показано, что прощение связано с отсутствием депрессии и тревожности, а также самоуважением (Al-Mabuk et al., 1995; Hebl, Enright, 1993).

Есть мнение, что, если обидчик приносит извинения, обиженный с большим желанием и легкостью дарует прощение (Darby, Schlenker, 1982; McCullough et al., 1997; Weiner, 1991).

Как показано А. С. Чуковой (2011), условия прощения, установки на прощение тесно взаимосвязаны с социально-психологическими характеристиками личности. Внутренние условия прощения, которые выработаны исходя из морально-нравственных мотивов, интересов второго субъекта прощения, готовность к прощению связаны с выраженными эмпатическими тенденциями, альтруистической и коммуникативной направленностями личности, социально-психологической установкой на альтруизм и не связаны с установкой на эгоизм. Для того чтобы извинение было максимально эффективным, важно заострить внимание именно на чувствах обиженного, а не на своих собственных.

Внешние условия прощения, которые выработаны исходя из своих собственных интересов и выгод, связаны с глористической направленностью личности (направленностью на самоутверждение) и социально-психологической установкой на эгоизм. Готовность к прощению предполагает редкое переживание негативных чувств при нанесении обиды (гнева, раздражения, отвращения к обидчику); редкое переживание злорадства и превосходства над обидчиком в момент просьбы о прощении, но частое — жалость и любовь

к обидчику.

А. С. Чукова выделила содержательно-динамические характеристики прощения как самостоятельного социально-психологического феномена. Этими характеристиками выступают: мера, избирательность, парциальность.

Мера прощения предполагает, что прощение может быть полным или частичным: полное прощение представляется безусловным, а неполное дается с учетом каких-либо условий. Мера прощения дается обиженным прежде всего на основе морально-нравственной оценки поступка.

Парциальность проявляется в том, что для одного и того же субъекта прощения существует ряд действий, которые могут быть прощены так или иначе с учетом определенных обстоятельств, и ряд поступков, которые простить не представляется возможным ни при каких обстоятельствах. Парциальность может иллюстрировать феномен понимания не только внутреннего мира другого, но и самопонимания: человеку легче прощать те поступки, по поводу которых ему когда-то приходилось искать прощение самому.

Избирательность определяется отношением к самому обидчику и зависит от возраста, пола, социального статуса, психологической дистанции объекта прощения и т. п. Данная характеристика определяется взаимоотношениями с положительно значимым человеком, а также феноменом межличностной идентификации.

Эти характеристики прощения в реальной жизни выступают не отдельно и изолированно, а в тесном единстве друг с другом.

В табл. 6.1 представлены данные А. С. Чуковой об условиях дарования прощения.

Таблица 6.1. Средние значения оценки допустимости условий дарования прощения, баллы

Чаще всего я прощаю, потому что / для того чтобы	Субъекты прощения		
	Вся выборка	Мужчины	Женщины
1. Если человек осознал свою вину и просит прощения	4,19	4,00*	4,32*
2. Я понимаю, что сам ошибаюсь, любой имеет право на ошибки	4,03	3,86*	4,16*
3. Если человек осознал свою вину и переживает	3,95	3,85	4,02
4. Чувствую свою вину: человек переживает из-за нашей ссоры	3,56	3,35*	3,71*
5. Человек меня обидел, сам того не понимая	3,54	3,47	3,58
6. Если я знаю, что прощение важно для сохранения моего душевного покоя и здоровья	3,54	3,20***	3,77***
7. Когда мои условия будут выполнены (например, обидчик просит прощения, приносит извинения, обещает исправиться, возмещает потери и т. п.)	3,25	3,21	3,27
8. Этого требуют мои моральные принципы отношения к людям	3,22	3,25	3,21
9. Не хочу, чтобы меня мучили угрызения совести	3,19	3,03	3,30
10. Хочу восстановить свои прежние отношения с тем, кого обидел	3,19	3,27	3,13
11. Не хочу, чтобы меня осуждали другие	2,69	2,60	2,75

Примечания. Уровень значимости различий: * — р < 0,05; *** — р < 0,000; оценка по критерию t-Стьюдента.

Из этих данных следует, что прощение легче и чаще даруется в тех ситуациях, которые доступны субъекту для рационального объяснения и понимания, которые переживал когда-то сам и которые наносят меньшее психотравмирующее воздействие.

Прощение легче и чаще всего дается тому, к кому испытывается аттракция, снисхождение, а также тому, с кем можно себя идентифицировать.

Женщины чаще и легче прощают обидчиков, чем мужчины. Это связывается с тем, что те участки мозга, которые задействованы во время эмоционально насыщенных ситуаций, почти в восемь раз более развиты у женщин, чем у мужчин. И у женщин по сравнению с мужчинами больше вырабатывается гормона серотонина, от которого зависит способность сопереживать, понимать чувства окружающих. Это означает, что мужчины, как правило, попросту менее чувствительны. Они не догадываются, что иногда такое простое слово «прости» переломит ситуацию куда как быстрее и легче, чем дорогие подарки.

По данным А. С. Чуковой, тенденция прощать обидчиков увеличивается с возрастом. Но чем старше обидчик, тем для него актуальнее становится прощение из чувства долга;

помимо мотивов достижения покоя и боязни того, что о нем думают другие люди, обидчик более старшего возраста руководствуется мотивом желания душевного спокойствия по отношению к тому, кого он обидел, что может указывать на возникновение механизма эмпатии у обидчика по отношению к обиженному.

Сравнительный анализ оценки ситуаций, при которых может дароваться или искаться прощение, показал, что существует сходство между мужчинами и женщинами в оценке большинства ситуаций, за некоторым исключением. Женщины чаще, чем мужчины, даруют прощение, исходя из поиска психологического спокойствия и здоровья. По этой же причине женщины чаще, чем мужчины, ищут прощения. Кроме того, женщины чаще мужчин прощают людей под воздействием просьбы о прощении, а также когда сами испытывают вину из-за того, что обидчик переживает из-за проступка, и допускают, что другие имеют право на ошибку. В условиях же поиска прощения женщины чаще, чем мужчины, ищут прощения, чтобы восстановить прежние отношения с обиженным, и чаще, чем мужчины, просят прощения, потому что осознают вину перед обидчиком. В табл. 6.2 представлены средние значения оценок значимости причин и целей прощения со стороны обидчика.

Таблица 6.2. Средние значения значимости целей прощения, баллы

Чаще всего я прошу прощения, потому что/ для того чтобы	Субъекты прощения		
	Вся выборка	Мужчины	Женщины
1. Я осознаю свою вину перед этим человеком	4,39	4,20*	4,52*
2. Я хочу восстановить прежние отношения с этим человеком	3,86	3,65**	4,01**
3. Хочу, чтобы ко мне пришел душевный покой	3,80	3,46***	4,04***
4. Я хочу, чтобы к тому, кого я обидел, пришел душевный покой	3,49	3,41	3,54
5. Меня мучает, что тот, кого я обидел, плохо обо мне думает	2,91	2,84	2,97
6. Меня осуждают другие люди	2,41	2,41	2,41

Примечания. Уровень значимости различий: * — p < 0,05; ** — p < 0,01; *** — p < 0,000; оценка по критерию t-Стьюдента.

Среди причин, заставляющих просить прощение, главенствующее место занимает внутреннее самочувствие человека, осознание им вины, то есть угрызение совести. Внешние факторы (плохо обо мне думают, осуждают другие) имеют существенно меньшую значимость. Цели получения прощения (хочу, чтобы…) имеют небольшие различия по значимости. Данные таблицы показывают, что чаще склонны просить прощение женщины, чем мужчины, хотя достоверные различия имеются не по всем позициям.

Сравнительный анализ результатов, представленных в табл. 6.1 и 6.2, показывает, что между условиями поиска прощения обидчиком и условиями дарования прощения обиженным есть много общего.

Так, самым распространенным завершением фразы «чаще всего я прощаю в случае…» является ответ «если человек осознал свою вину и просит прощения», а у обидчика — «если я осознаю свою вину перед этим человеком». Как видно, ключевым здесь является осознание вины обидчиком, именно в этом случае прощение чаще всего будет искаться и дароваться.

Вместе с тем стоит отметить, что для обиженного также весьма важным является факт просьбы о прощении со стороны обидчика, что может служить для обиженного показателем того, что обидчик осознал свою вину и раскаялся. Иными словами, обиженный прощает не только на основе собственного предположения или понимания того, что для него важно получить вербальное признание вины со стороны обидчика.

В табл. 6.3 представлены средние оценки ситуаций, при которых возможно или невозможно прощение.

Таблица 6.3. Средние оценки возможности прощения в разных ситуациях

Ситуации прощения	Субъекты прощения		
	Вся выборка	Мужчины	Женщины
1. Неблагодарность за оказанную услугу	3,64	3,51	3,73
2. Словесное оскорбление	3,43	3,57	3,34
3. Невозврат долга	3,28	3,14	3,37
4. Психологическое насилие родителя	2,93	3,13*	2,79*
5. Кража имущества	2,63	2,60	2,66
6. Физическое насилие родителя	2,58	2,85**	2,39**
7. Психологическое насилие супруга	2,51	2,85***	2,27***
8. Измена супруга	2,34	2,22	2,42
9. Предательство близкого человека	2,13	2,39	2,26
10. Физическое насилие супруга	2,08	2,53***	1,77***
11. Деспотизм, насилие незнакомого человека	1,75	1,86	1,68

Примечания. Уровень значимости различий: * — p < 0,05; ** — p < 0,01; *** — p < 0,000; оценка по критерию t-Стьюдента.

Как видно из табл. 6.3, восемь ситуаций из предложенных скорее оцениваются как такие, в которых прощение невозможно: средние значения оценок варьируют от 1,75 до 2,93 балла. К таким ситуациям относятся психологическое и физическое насилие родителя, психологическое и физическое насилие супруга, кража имущества, измена супруга, предательство близкого человека, деспотизм и насилие незнакомого человека. Охотнее же и чаще респонденты прощают в таких случаях, как неблагодарность за оказанную услугу, словесное оскорбление и невозврат долга. Можно предположить, что указанные ситуации более распространены в общении, чем предательство, насилие и т. п., и респонденты, которые оценивали возможность своего прощения данных проступков, сами оказывались в подобных ситуациях и вынуждены были искать прощение. Следовательно, они могли увидеть ситуацию глазами другого, так как сами ситуации им близки.

Сравнительный анализ оценок ситуаций, в которых может дароваться или не дароваться прощение, показал, что существует сходство между мужчинами и женщинами в оценке большинства ситуаций, за исключением четырех. Так, мужчины чаще, чем женщины, прощают психологическое и физическое насилие супруга, что может быть связано с тем, что мужчина реже в нашем обществе подвергается насилию со стороны супруги, чем женщина со стороны супруга. Мужчины чаще, чем женщины, прощают не только насилие супруга, но и психологическое и физическое насилие родителя. Данный факт может говорить о том, что для мужчин насилие в принципе приемлемее, чем для женщины, что, возможно, обусловлено

бо́льшим сохранением в обыденном сознании мужчин традиционных представлений о патриархальных отношениях между супругами, между родителями и детьми, допускающими насилие главы семьи, как правило мужчины, над членами семьи.

Корреляционный анализ переменных «ситуация прощения» и «возраст» показал, что чем больше возраст респондента, тем чаще он может простить в таких случаях, как супружеская измена и физическое насилие супруга. Это может говорить о том, что многие люди старшего поколения, имеющие или имевшие семью, примеряют подобные ситуации к собственным семейным отношениям, к какому-то конкретному человеку, а не к некой абстрактной модели семьи и предполагаемому супругу (как в случае с людьми молодого поколения, у которых своей семьи еще нет). Подобное предположение подтверждается анализом других данных о различиях в приемлемости супружеской измены в зависимости от семейного положения респондентов. Так, те испытуемые, которые находятся в браке, чаще согласны прощать измену, чем те, кто не находится в браке.

Выявлена также связь возраста и такой ситуации, как невозврат долга. Чем старше человек, тем непростительнее для него непогашенный долг. Возможно, подобное положение связано с тем, что люди старшего поколения выросли в стране, где существовала относительная финансовая стабильность (рабочая занятость, регулярная выплата зарплат), в отличие от людей младшего поколения, которое выросло и растет в более неспокойное время. Кроме того, в силу воспитания старшее поколение привыкло к определенной потребительской этике, которая предполагала самоограничение в финансовых затратах. Все это способствовало тому, что брали в долг редко, а если и брали, то отдавали занятое в срок. Таким образом, для людей старшего поколения непогашение долга является, вероятно, более серьезным и аморальным проступком, чем для молодых людей, принадлежащих другому поколению.

В табл. 6.4 представлены данные о том, насколько часто субъекты прощают своих обидчиков. Обидчики были условно классифицированы по возрасту, полу, социальному статусу, психологической близости.

Таблица 6.4. Средние оценки частоты прощения объектов

Объекты прощения, сгруппированные по различным критериям	Субъекты прощения		
	Вся выборка	Мужчины	Женщины
По возрасту			
Дети	3,54	3,39	3,64
Подростки	3,20	3,09	3,27
Молодые люди	3,16	2,93*	3,33*
Люди среднего возраста	3,05	2,86*	3,17*
Пожилые	2,94	2,91	2,96
Старики	2,86	2,89	2,83
По полу			
Женщины	3,16	3,09	3,20
Мужчины	2,95	2,67***	3,14***
По социальному статусу			
Люди одного со мной социального статуса	3,13	2,78***	3,36***
Люди ниже меня по социальному статусу	2,83	2,74	2,88
Люди выше меня по социальному статусу	2,65	2,52	2,74
По степени психологической близости			
Родные, близкие	3,51	3,27**	3,67**
Соседи, приятели	2,89	2,82	2,94
Малознакомые	2,40	2,39	2,41
Незнакомые	2,26	2,32	2,22

Примечания. Уровень значимости различий: * — р < 0,05; ** — р < 0,01; *** — р < 0,000; оценка по критерию t-Стьюдента.

Как видно из данной таблицы, респонденты чаще всего прощают детей и подростков, а реже всего — пожилых людей и стариков. Столь частое прощение детей и подростков может говорить об изначальном снисхождении к данной возрастной категории в обществе. Более редкое прощение пожилых людей и стариков по сравнению с детьми, подростками и молодыми людьми, возможно, свидетельствует о том, что люди старшего поколения представляются мудрыми, опытными и всезнающими, а значит, их ошибки простительны в меньшей степени, чем ошибки людей молодого поколения.

По данным о влиянии фактора пола, чаще всего прощают женщин, чем мужчин. Это, скорее всего, связано с тем, что в обыденном сознании традиционно женщина представляется слабее мужчины, какие-то проступки ей могут быть простительны. В то же время мужчина символизирует силу, поэтому к нему, к его поведению предъявляются иные требования.

Респонденты прощают чаще всего людей одного с ними социального статуса, а не тех людей, чей статус выше или ниже. Это может быть связано с тем, что человеку легче отождествить себя с человеком равного статуса, поставить себя на место такого человека, а значит, и простить. Реже всего прощают объектов высокостатусных. Вероятно, требования к таким людям повышенные, и цена их ошибки может быть высокой, а следовательно, и видится такая ошибка в глазах тех, кто ниже по социальному статусу, менее простительной.

В зависимости от степени психологической близости респонденты прощают чаще всего, как правило, родных и близких людей, реже всего — незнакомых.

По отношению к объекту прощения есть сходство между мужчинами и женщинами в оценке многих объектов прощения, но существуют и определенные различия. Так, обнаружена тенденция, которая выражается в том, что женщины в целом обладают большей склонностью к прощению. Они чаще по сравнению с мужчинами прощают молодых людей и людей среднего возраста, мужчин, людей одного статуса с ними и близких людей. А. С. Чуковой была изучена связь возраста испытуемых и объектов прощения. Оказалось, что чем больше возраст респондентов, тем чаще они прощают детей, подростков, пожилых и стариков. Такой выбор связан, скорее всего, с тем, что люди старшего возраста, как правило, уже имеют своих детей и вынуждены в своей повседневной жизни разрешать подобные ситуации, связанные с детьми. То же самое можно сказать и о выборе в пользу пожилых и стариков. Во-первых, чем больше возраст, тем легче человеку отождествлять себя с теми, кто является представителем старшего поколения. Во-вторых, возможно, люди старшего возраста уже имеют опыт разрешения конфликтных ситуаций в повседневной жизни со своими родителями и другими пожилыми родственниками. В-третьих, человек старшего возраста становится, как правило, более терпимым и мудрым в силу накопленного жизненного опыта.

Чем больше возраст, тем чаще респонденты прощают людей статуса ниже своего собственного, что может быть связано с тем, что в среднем статус респондентов старшего возраста выше. Еще несколько корреляций указывают на тот факт, что чем старше респондент, тем чаще он прощает не только близких людей, но также и малознакомых и незнакомых. Влияние фактора возраста на возможность прощения малознакомых и незнакомых людей может говорить о том, что люди старшего поколения более терпимы по отношению не только к близким людям.

6.3. Покаяние

Покаяние — понятие религиозное. Оно происходит исключительно перед лицом Бога. Бог всемилостив, он простит, но человек должен сам осознать вину и, раскрыв ее для себя в полной мере, отринуть все скверное в себе. Принося покаяние в грехах, верующий очищает душу, переживает катарсис — чувство восторга, просветления, облегчения. Правда, поговорка иронизирует: «не согрешишь — не покаешься, не покаешься — не спасешься», однако серьезный подход к покаянию означает, что после него не грешат. В этом отличие покаяния от раскаяния. В раскаянии нет еще отречения от себя прежнего, человек раскаивается лишь в отдельном поступке. Покаяние же — твердая решимость расстаться с грехом, переменить свою жизнь на другой, нравственной основе. Настоящее покаяние — фундаментальное событие в жизни личности. Оно предполагает не только признание неверности прежних поступков, а быть может, и образа жизни, но и согласие понести наказание за грех. «Отработать» его, претерпеть страдания, которые помогут окончательно стереть с души пятна греха и вины. Стремление к тому, чтобы пострадать за свою вину и радикально изменить поведение — важнейшие черты покаяния.

Свойства подлинного покаяния

1. Покаяние основано на чувстве собственного бессилия в одиночку победить грехи и страсти.
2. Покаяние неразрывно связано с чувством Божьего милосердия и Его готовности помочь и простить в тот же момент, как мы покаялись.
3. Покаяние основано на сознании Божьего всемогущества, в особенности освобождать нас от власти бесов (страстей).
4. Покаяние сопряжено с чувством надежды на спасение. Прекрасно сказал об этом преподобный Иоанн Лествичник: «Падающий сокрушается, и хотя бездерзновенен, однако с похвальным бесстыдством предстоит на молитве, как

разбитый, на жезл надежды опираясь и отгоняя им пса отчаяния».

5. Покаяние приносит чувство облегчения, мир души и содействует победе над теми грехами, которые мы исповедуем.

Источник: Duhovnik.ru

Долгое и упорное переживание своей виновности в реальных или придуманных проступках может опускаться в глубины бессознательного и оттуда разрушительно действовать на здоровье и судьбу человека. Подавленная, а не «отреагированная», как говорят психологи, вина выражается в болезнях, постепенно подтачивающих организм. На уровне событий человек, носящий в себе постоянное чувство вины, может попадать в самые дикие переделки: автокатастрофы, несчастные случаи, где будет регулярно ломать себе руки и ноги, а то и шею. Психологи говорят в этом случае, что вина бессознательно ищет наказания.

6.4. Искупление

Искупление — это снятие с себя вины путем полного признания своей виновности, понесения наказания или свершения положительных поступков. Суть искупления как нравственного феномена в религиозных и этических учениях понимается одинаково (вне зависимости от ритуальных отличий). Однако именно в христианской этике понятие искупления получило вид законченной категории. Оно рассматривается как бы в двух стадиях: внутренне сориентированной, интроспективной (раскаяние, признание собственной вины и т. п.) и внешней ритуальной (публичное покаяние, исповедь, молитвы, обет, пост и другие формы послушания). Согласно библейскому преданию, Христос добровольно пошел на распятие ради искупления грехов человечества, а потому аморальные проступки могут быть прощены лишь Богом. Нравственное значение искупления определяется тем, что оно представляет собой одно из средств очищения и самоусовершенствования личности. Человек, свершивший провинность, своим искуплением доказывает, что он достоин прощения его людьми (А. Ю. Согомонов).

Чтобы преодолеть душевный дискомфорт, пользуются простым способом: жертвуют на благотворительные цели. Это помогает откупиться от собственной совести, обрести покой. Так в прежние времена поступали купцы, жертвовавшие деньги на постройку церквей.

Стремление людей загладить перед Богом свою вину использовали предприимчивые служители церкви, которые стали продавать верующим индульгенции. Индульгенция (от лат. *indulgeo* , «терпеть, позволять») — в католической церкви полное или частичное прощение грехов, которое давала церковь верующему, а также свидетельство, выдаваемое церковью по случаю отпущения грехов, в которых грешник уже покаялся и вина за которые уже прощена в таинстве исповеди, в частности разрешение от наложенной Церковью епитимьи.

Начиная с XII–XIII веков католическая церковь вела широкую торговлю индульгенциями, что нередко приводило к значительным злоупотреблениям; выдача индульгенций превратилась в своего рода налог на христиан. В качестве теоретического обоснования права церкви на индульгенцию служило утверждение, что огромные заслуги Иисуса Христа, Богородицы и святых перед Богом образовали неисчерпаемый запас божественной благодати, которой распоряжается церковь для раздачи ее достойным. Церковный реформатор М. Лютер утверждал, что папские индульгенции не могут простить греха или избавить от Божьей кары. В 1567 году папа Пий V запретил любое предоставление индульгенций, включающее какие-либо денежные расчеты.

Индульгенции восточных патриархов, известные под названием разрешительных грамот, продавались за деньги в Малороссии и на Руси в XVII веке.

Продажа индульгенций папством не прекращена полностью и в настоящее время. Современный порядок предоставления индульгенций регламентируется документом «Руководство по индульгенциям», выпущенным в 1968 году и дополненным в 1999 году.

6.5. Аутоагрессия

Аутоагрессия — намеренная активность, направленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести, вплоть до самоубийства, отказе от получения удовольствия, удовлетворения потребности.

Аутоагрессия как привычка переживать свое неправильное, плохое поведение не заложена в человеке природой. В первый год жизни дети не оправдываются и не переживают свои ошибки, они учатся этому потом.

К определенному периоду жизни у ребенка формируется рефлексия — способность размышлять и анализировать самого себя. Он начинает оценивать свое поведение, что в нем хорошо, а что плохо. Свое неправильное поведение ребенок стремится убрать, для чего использует наиболее привычный и понятный ему способ, скопированный у родителей, — воспитание наказанием. Ребенок начинает сам себя ругать и наказывать за плохие поступки и ошибки. Психолог Менчинская вела дневник наблюдений за своим маленьким сыном и описывает такой случай. Как-то во время обеда четырехлетний ребенок заявил, что сегодня он компот (любимый его напиток) пить нет будет. На вопрос матери, почему, он сказал, что он (сын) плохой, так как обозвал папу нехорошим словом.

Зачастую излишняя критика, яркая демонстрация своего недовольства ребенком приводит к такому поведению малыша. «Ты плохая девочка, ты будешь наказана!» — малыш, уже начавший понимать, что он не идеален, бессознательно ищет в чувстве вины выход из сложившейся ситуации: «Я виноват, я должен себя наказать». Такая позиция изначально деструктивна — она не учит ребенка исправлять свои ошибки, извлекать урок на будущее. Не следует винить малыша за действия, которые он совершает непреднамеренно. Если же ребенок совершает проступок намеренно и уже может нести за него ответственность, то следует ругать и наказывать его за конкретные действия: в таком случае у него формируется здоровое чувство ответственности за свои действия.

Как правило, аутоагрессивных малышей родители наказывали в раннем детстве. Но причиной такого поведения малыша становится не жестокость наказания, а разгневанность взрослых, их яркое недовольство своим ребенком. Это оказывает психотравмирующее воздействие на малыша, он пугается гнева родителей. Эти страхи становятся настолько сильными, что ребенок впоследствии, чтобы опередить негативную реакцию родителей и других взрослых, начинает наказывать себя сам.

Другой причиной аутоагрессивного поведения ребенка может стать его сверхвысокая эмоциональная чувствительность. Чужое страдание и слезы для него становятся невыносимыми. Такой ребенок готов причинить себе боль сам, лишь бы не видеть страдания других. Он боится стать причиной страдания другого человека. Если вдруг нечаянно он причинил страдание другому человеку, то переживает это сильнее пострадавшего.

Имеется связь аутоагрессии с личностными особенностями. А. А. Реан (1996) выделил несколько основных свойств личности ребенка, склонного к проявлению аутоагрессии.

1. Преобладание негативных эмоций над позитивными. Такой ребенок легко расстраивается, часто плачет по незначительным поводам, он редко находится в хорошем настроении.

2. Низкая оценка своих способностей и возможностей, важности и значимости благополучия собственного тела.

3. Застенчивость, низкая коммуникабельность.

4. Особенности характера: демонстративность, педантичность, интроверсия, а также невротичность и депрессивность.

5. Высокий уровень уважения к другим и принятие их ценностей. Уровень аутоагрессии прямо пропорционален позитивному восприятию «других».

Аутоагрессия считается типичной для депрессивных личностей, а также может быть

свойственна людям с мазохистическим характером.

У подростков аутоагрессия, как правило, провоцируется низкой самооценкой и неприятием себя, высокими показателями застенчивости и низкими показателями общительности. Уровень аутоагрессии оказался отрицательно связанным лишь с представлением о том, «каким меня видят другие» (двойная рефлексия). Чем выше уровень аутоагрессии подростка, тем более негативными являются представления об оценке другими его личности.

По данным Е. В. Козыревой, лица, склонные к аутоагрессии, имеют более высокий уровень застенчивости и совестливости, чем лица, склонные к гетероагрессии (табл. 6.5). У женщин эта тенденция проявляется четче.

Таблица 6.5. Выраженность склонности к аутоагрессии (в баллах) у лиц с различной застенчивостью и совестливостью

Свойства личности	Аутоагрессия	
	Мужчины	Женщины
Застенчивость		
высокая	4,3	4,9
низкая	3,7	3,0
Совестливость		
высокая	3,9	4,1
низкая	3,7	3,3

По данным Е. В. Козыревой (2002), склонность к аутоагрессии более выражена у лиц фемининного типа и меньше — у маскулинного типа (рис. 6.2).

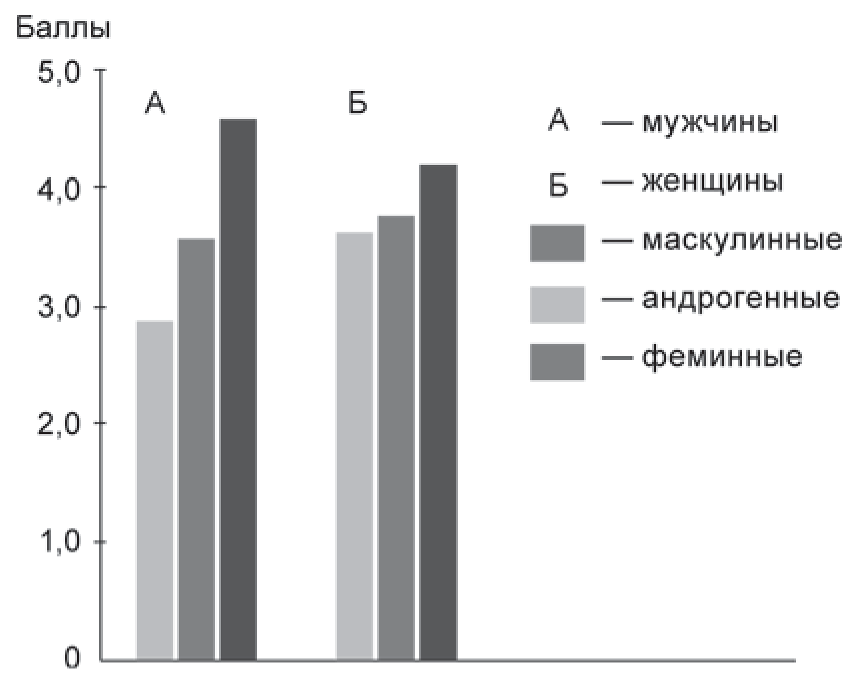


Рис. 6.2. Склонность к аутоагрессии в зависимости от гендерного пола

По данным М. К. Омаровой (2002), у девушек установка на самообвинение выражена больше, чем у юношей, что согласуется с результатами исследования Е. В. Козыревой.

Самонаказание сложно назвать эффективным методом освобождения от переживания вины и угрызений совести. Оно запускает ненужные негативные эмоции, отвлекает с дела на

переживание. Вместо того чтобы исправлять ошибку, человек погружается в самоедство. Поэтому родители должны объяснять ребенку причины своего недовольства. Только так он научится проговаривать собственные чувства и не бояться делиться ими. Это станет альтернативой аутоагрессии.

Не следует заниматься самобичеванием в присутствии ребенка. В противном случае он будет воспринимать такое поведение как норму и тоже будет наказывать самого себя за провинности.

6.6. Избавление от чувства стыда

Пристыженный человек может искать мщения. Тщеславие и самомнение могут служить защитой от стыда и застенчивости. Амбициозность и непомерная гордыня нередко развиваются у человека, всеми способами избегающего стыда. Униженность же можно считать прямо связанной со стыдом.

Эмоция стыда обладает особой отзывчивостью на критику по отношению к сокровеннейшей способности человека — способности к личностной целостности. При первых признаках посягательства на Я стыд встает на его защиту, он принуждает человека сильнее чувствовать сигналы, свидетельствующие об излишней открытости Я, о чрезмерной искренности и уязвимости. Переживание стыда и успешное противостояние стыду играют важную роль в развитии и сохранении Я-концепции и личностной идентичности. Естественное стремление избежать переживаний этой эмоции, нормальное желание не поддаваться ей с излишней легкостью становится существенным мотивом для развития целого комплекса интеллектуальных, физических и социальных навыков, помогающих индивиду укрепить чувство собственной адекватности и компетентности. Но если ребенок с детства, особенно на основе опыта социализации стыда, усваивает, что он несамостоятельный, неловкий и ни на что не годный, то, став взрослым, он, скорее всего, в своем поведении будет руководствоваться определенными приемами защиты Я (Lewis, 1971).

Одним из характерных способов избежать стыда является *отрицание* . Отрицание выступает в роли оборонительного сооружения на пути стыда, потому что стыд — крайне болезненная эмоция, переживание стыда мучительно, его трудно скрыть или выдать за что-то другое. Испытывая стыд, человек невольно стремится скрыться от источника своего тягостного переживания, скрыться физически или психологически. Отрицание самого существования или значимости источника стыда может стать одним из способов достижения этой цели, оно помогает, по крайней мере психологически, отодвинуть стыд. Кроме того, человек может отрицать само переживание стыда. Задача эта крайне сложна, потому что в первую очередь он должен убедить в этом самого себя, а переживание стыда, как правило, очень остро осознается человеком. Но если он воспринимает отрицание как последний рубеж защиты своего Я, то он будет заливаться краской стыда, прятать взгляд и отворачиваться и все-таки настойчиво утверждать, что не испытывает стыда.

Вторым способом защиты от стыда является *подавление* . Пользуясь механизмом подавления, люди пытаются не думать о самих смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда или даже с возможностью переживания стыда. Подавление, по сравнению с отрицанием, может иметь более серьезные последствия для психологической адаптации и благополучия индивидуума. Механизм отрицания предполагает, что человек в момент переживания стыда отрекается от него, но отрицание не исключает того, что впоследствии он попытается осмыслить ситуацию, вызвавшую стыд, и постарается избежать ее в будущем. И наоборот, используя механизм подавления, человек сжигает все мосты, связывающие его с возможностью переосмысления ситуации и с самоусовершенствованием, он «удовлетворяется своим Я, самоутверждаясь, как Нарцисс» (Lewis, 1971).

Третьим способом защиты от стыда является *самоутверждение* . Если человек

предпочитает этот способ защиты, то постыдная ситуация вызовет у него потребность в самоутверждении, причем не обязательно оно будет касаться именно тех аспектов личности, которые послужили причиной стыда. Этот тезис не исключает возможности самоутверждения именно той части Я, которая подверглась осмеянию. Так, если человек стыдится своего маленького роста, он либо попытается развить некие интеллектуальные навыки, которые могли бы отвлечь внимание окружающих от недостатков его телосложения, либо увлечется специальными тренировками, которые помогут ему стать более привлекательным, компенсировать малый рост.

По утверждению Хелен Льюис, такое аффективное расстройство, как депрессия, можно рассматривать в качестве крайнего, наиболее радикального способа защиты Я от стыда. Согласно ее теории, депрессия — прямое следствие «непроработанного стыда». Если человека преследуют переживания стыда, если они остры и влекут за собой унижение, если он не способен извлекать из этих переживаний пользу и не владеет ни одним из множества адаптивных механизмов защиты Я (отрицание, самоутверждение), — такой человек склонен к переживаниям печали, враждебности, направленной на себя, к переживаниям страха и вины, то есть он во всех отношениях предрасположен к депрессии (Izard, 1972). Депрессия, так же как и стыд, центрируется вокруг Я. Индивид воспринимает свое Я как ущербное, неадекватное, никчемное и жалкое во всех отношениях. Пребывая в депрессии, равно как и переживая стыд, человек склонен видеть корни ущербности в собственном Я, что практически всегда с неизбежностью приводит к самообвинению. Депрессия, так же как и стыд, мешает человеку найти объяснение или оправдание своим недостаткам.

> Не кто иной, как Жорж Сименон, создатель знаменитого сыщика Мегре, дал мне точку опоры, когда я собирался разделить с другими свою борьбу с «теневой» темой стыда. Понимание пришло, когда я прочел следующее: «Каждый имеет теневую сторону, которой он более или менее стыдится. Но когда я вижу кого-то похожего на меня, имеющего те же симптомы, тот же стыд и ту же внутреннюю борьбу, то говорю себе, что я не одинок, я не чудовище».
>
> Читая строчки Сименона, мне показалось, что индивидуумы, мучающиеся от стыда, смогли бы получить некоторое облегчение, слушая про других, кто страдает похожими муками, или укрепить свой дух, зная, что они не одни такие.
>
> ***Якоби М., 2001.***

Для борьбы со стыдом используются защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения (Lewis, 1971).

Отрицание выступает в роли оборонительного сооружения на пути стыда: человек отрицает существование или значимость источника стыда. Отрицание значимости источника стыда может стать одним из способов скрыться физически или психологически от источника своего тягостного переживания, оно помогает, по крайней мере психологически, отодвинуть стыд.

Человек может вообще отрицать наличие у него стыда. Однако при этом он должен убедить себя в этом.

Однако отрицание не исключает того, что впоследствии он попытается осмыслить ситуацию, вызвавшую стыд, и постарается избежать ее в будущем.

Подавление как механизм защиты состоит в том, что люди стараются не думать о ситуациях, связанных с переживанием стыда. Пользуясь механизмом подавления, люди пытаются не думать о самих смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда или даже с возможностью переживания стыда. Подавление, по сравнению с отрицанием, может иметь более серьезные последствия для психологической адаптации и благополучия индивидуума. Используя механизм подавления, человек сжигает все мосты, связывающие его с возможностью переосмысления ситуации и с самоусовершенствованием, он «удовлетворяется своим Я» (Lewis, 1971).

Самоутверждение заключается в том, что человек путем развития каких-то сторон

своего Я пытается сделать себя более привлекательным, чтобы отвлечь внимание других от своих недостатков (например, маленького или слишком высокого роста), развивая интеллект, достигая высот в спорте и т. д.

К. Изард пишет, что «восстановление и укрепление Я, надломленного мощным переживанием стыда, нередко затягивается на несколько дней и недель. Даже спустя несколько месяцев, а иногда и лет индивид может вспомнить о постыдной ситуации и вновь будет пытаться найти достойный выход из нее. Вновь и вновь предаваясь фантазиям о ситуации, вызвавшей стыд, индивид упражняет свои способности межличностного общения, овладевает техниками контроля над постыдными ситуациями и обстоятельствами. Впоследствии, оказавшись в подобной ситуации, он испробует придуманный им способ противостояния стыду и, обогащенный новым опытом, продолжит воображаемые репетиции и усовершенствования. Описанный здесь процесс позволяет человеку почувствовать собственную адекватность и способствует упрочению самоидентичности» (с. 358).

К. Изард отмечает, что индивид ощущает себя более защищенным, более уверенным в себе, а следовательно, и менее уязвимым для стыда, если он чувствует принадлежность к группе, если принимает групповые нормы. Чем отчетливее выражена идентификация индивида с группой, чем более насущно для него чувство принадлежности к группе, тем уязвимее он для группового осуждения. Поэтому каждый свой поступок такой человек склонен проверять на соответствие групповым нормам, а его поведение в целом во многом определяется стратегиями и техниками противостояния эмоции стыда.

Как справиться с переживанием позора. Бывает, что человек попадает в ситуации, связанные с переживанием позора, неожиданно, без совершения безнравственного поступка. В этом случае человеку необходимо избавиться от неприятной ситуации, в которую он попал. Для этого психологи рекомендуют следующее.

Попробуйте выговориться . Не держите все в себе, расскажите близкому человеку о ситуации, которая с вами произошла. Со стороны все может выглядеть не так уж и страшно, и близкий человек скажет вам об этом и успокоит вас.

Повышайте свою самооценку . Ваша главная задача в данной ситуации — найти в себе неповторимые достоинства, свою изюминку. Вспомните случаи из своей жизни, когда вы были на высоте и вызывали восхищение окружающих. Постарайтесь запомнить эти ощущения и чаще вспоминать причины, по которым вас стоит уважать.

Не впадайте в уныние . Ничего нет хуже, чем отчаяние. Возьмите себя в руки и работайте над собой. Чтобы выбраться из сложной жизненной ситуации, потребуются силы. Смотрите на вещи с оптимизмом, старайтесь получать больше положительных эмоций, просматривая кинокомедии, забавные ролики и общаясь в Интернете.

Попробуйте самореализоваться . Разберитесь в себе, точно определите то, чего вы хотите в настоящее время, и наметьте шаги по достижению своей цели. Это может быть поиск интересной работы, попытка заработать на новую вещь или изучение иностранного языка. Вы — «капитан корабля» собственной судьбы. Помните об этом и не плывите по течению. Определите приоритеты в своей жизни и решайте главные задачи. Делайте хотя бы минимальные шаги к достижению своей цели, и вам будет некогда вспоминать о неприятностях, случившихся в вашей жизни.

В первые дни после ситуации, которая вас огорчила, старайтесь не встречаться с людьми, перед которыми вы опозорились, чтобы не возобновлять в памяти прошлые события. Если вы оплошали перед друзьями, то они наверняка поймут вас и не осудят. Вы, скорее всего, придаете происшедшему большее значение, чем другие люди. Просто вы совестливый человек, и уже этот факт должен поднять вашу самооценку.

Посмейтесь над случившимся казусом . Обычное чувство юмора может выручить вас из любой ситуации. Оно поднимет вам настроение и не заставит чувствовать себя неловко в катастрофической ситуации. Кто же смеется вместе с другими, вовсе теряет ощущение позора и потом вспоминает о неловкой ситуации со смехом.

И помните, что время — хороший лекарь, и скоро все забудут о случившемся, и вы в

том числе.

Список литературы

Адушкин Г. Е. Совесть — самоконтроль выбора // Моральный выбор. М., 1980. С. 209–225.

Алешина Ю. Е., Лекторская Е. В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 80–88.

Алимов А. А. Критерии способности личности к переживанию вины и стыда // Наука вчера, сегодня, завтра: Сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2013.

Алимов А. А. Развитие способности к переживанию чувств вины и стыда как показатель сформированности ценностно-нормативной структуры личности в контексте духовно-нравственного образования // Ценности образования в процессе духовно-нравственного воспитания современной молодежи: Материалы VI международной научно-практической конференции. М., 2013.

Алпатова К. А., Барсукова С. А. Когнитивный подход к проблеме формирования нравственности и совести // Философия, вера, духовность: истоки, позиции и тенденции развития: Монография / Под общ. ред. О. И. Кирикова. Кн. 26. Воронеж, 2011.

Анненкова А. В. Статус понятия «совесть» как социально-философская категория // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2010. Т. 47. № 3.

Антонова Л. Е. Семантика стыда и способы ее выражения в современном русском языке: норма и субстандарты: Автореф. дисс. … канд. наук. СПб., 2009.

Апресян Р. Г . «Совесть» // Этика: Энциклопедический словарь / Под ред. Р. Г. Апресяна, А. А. Гусейнова. М., 2001. С. 449–451.

Арсеньев К. К. Свобода совести и веротерпимость: Сборник статей. СПб., 1905.

Арутюнова Н. Д. О стыде и совести // Логический анализ языка: Языки этики / Под ред. Н. Д. Арутюновой, Т. Е. Янко, Н. К. Рябцева. М., 2000. С. 54–78.

Арутюнова Н. Д. О стыде и стуже // Вопросы языкознания. 1997. № 2. С. 58–69.

Баженов М. В. Бытие стыда (стыд в человеке, человек в стыде). Ижевск, 2009.

Баженов М. В. Человек стыдящийся как философская проблема: Автореф. дисс. … канд. наук. Ижевск, 1998.

Барменков А. И. Свобода совести в СССР. М., 1986.

Барсукова С. А. Антропоцентрический аспект понимания совести в русской философии конца XIX — начала XX века // Философия, вера, духовность: истоки, позиция и тенденции развития: Монография / Под общ. ред. О. И. Кирикова. Кн. 20. Воронеж, 2009. С. 85–97.

Барсукова С. А. Антропоцентрический подход к пониманию совести в психологии // Проблемы нравственной и этической психологии в современной России. М., 2011. С. 105–118.

Барсукова С. А. Взаимосвязь совести и эмпатии // Современная психология: актуальные проблемы и тенденции развития: Материалы Международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2010.

Барсукова С. А. К пониманию феномена совести в психологии // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 12. № 3 (3) (35). 2010. С. 693–701.

Барсукова С. А. К пониманию феномена совести в психологии // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Самара, 2010. Т. 12. № 3 (3).

Барсукова С. А. К проблеме становления совести человека // Психолого-педагогические аспекты духовно-нравственного развития современной молодежи: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Псков, 2011.

Барсукова С. А. Концептуальное поле феномена «совесть» в психологии // Психологический журнал. 2013. № 1. С. 36–44.

Барсукова С. А. О соотнесении понятий «совесть» и «самоосуществление» // Сибирский психологический журнал. 2009. № 33. С. 20–25.

Барсукова С. А. О соотношении понятий «совесть» и «ответственность» // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Сборник материалов Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С. С. Чернова. Новосибирск, 2010.

Барсукова С. А. О соотношении понятий «совесть» и «свобода» // Психология в XXI веке: Материалы Международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов. М., 2011.

Барсукова С. А. Особенности представлений о добре и зле у детей дошкольного возраста, воспитывающихся в социальном приюте // Психологические аспекты социализации личности в условиях современного образования: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ишим, 2011.

Барсукова С. А. Понимание совести в отечественной психологии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». Т. 1. 2009. № 4. С. 15–21.

Барсукова С. А. Понимание феномена совести в экзистенциализме // Экономические и социальные проблемы развития России: Сборник научных трудов. Пенза, 2009. С. 152–156.

Барсукова С. А. Представления о совести у младших школьников // Проблемы развития человека: психологический и педагогический аспекты: Межвузовский сборник научных трудов / Под ред. А. В. Андриенко, О. В. Белоус. Армавир, 2010.

Барсукова С. А. Представления о совести у старшеклассников с различным уровнем развития нравственного сознания и эмпатии // Современные проблемы психологии развития и образования человека: Сборник материалов Международной конференции. СПб., 2010.

Барсукова С. А. Проблема исследования нравственных представлений (на примере исследования представлений о совести). М., 2013.

Барсукова С. А. Проблема становления совести в контексте зарубежных психологических теорий // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. Серия «Общественные науки». 2010. № 16 (20). С. 179–187.

Барсукова С. А. Проблема становления совести в контексте зарубежных психологических теорий // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. Серия «Общественные науки». 2010. № 16 (20).

Барсукова С. А. Психоанализ о развитии совести в онтогенезе // Современные проблемы гуманитарных и естественных наук: Материалы Международной научно-практической конференции. М., 2010. Т. 1.

Барсукова С. А. Психологические аспекты понимания совести как проявления морали и нравственности // Человек и общество: на рубеже тысячелетий: Сборник научных трудов / Под общ. ред. О. И. Кирикова. Вып. XLIV. Воронеж, 2009. С. 22–30.

Барсукова С. А. Психология совести. Пенза, 2010.

Барсукова С. А. Развитие совести ребенка // Пензенская школа — школа социального действия: Материалы Региональной научно-практической конференции. Пенза, 2010.

Барсукова С. А. Различия в представлениях о совести и ответственности у педагогов и банковских служащих // Психологические проблемы бытия человека в современном обществе. Развитие личности в образовательном пространстве: психологические векторы и смыслы: Материалы Международной научно-практической конференции. Магнитогорск, 2011. С. 17–20.

Барсукова С. А. Различия в представлениях о совести и ответственности у педагогов и банковских служащих // Психологические проблемы бытия человека в современном обществе. Развитие личности в образовательном пространстве: психологические векторы и

смыслы: Материалы Международной научно-практической конференции. Магнитогорск, 2011.

Барсукова С. А. Совесть в понимании современной молодежи // Молодежь в современном обществе: проблемы и решения: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Псков, 2010. С. 60–63.

Барсукова С. А. Совесть и ее феноменология с точки зрения человекоцентрированного подхода // Инновационные исследования в психологии и педагогике: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 2010.

Барсукова С. А. Совесть как выбор себя, как условие жизнестойкости личности // Социальная компетентность и жизнестойкость личности в многополярном мире: интеграция научного знания. Исследования, практика, образование: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Н. В. Калинина, А. С. Седунова. Ульяновск, 2010. С. 18–21.

Барсукова С. А. Совесть как выбор себя, как условие жизнестойкости личности // Социальная компетентность и жизнестойкость личности в многополярном мире: интеграция научного знания. Исследования, практика, образование: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Н. В. Калинина, А. С. Седунова. Ульяновск, 2010.

Барсукова С. А. Совесть как предмет психологического исследования // Психология человека в современном мире. Т. 6: Духовно-нравственное становление человека в современном российском обществе. Проблема индивидуальности в трудах отечественных психологов: Материалы Всероссийской научной конференции. М., 2009. С. 13–21.

Барсукова С. А. Совесть как проявление сущности и индивидуальности человека // Приволжский научный журнал. 2010. № 3 (15). С. 246–251.

Барсукова С. А. Совесть как смыслообразующий фактор человеческого существования // Эволюция общественных отношений в процессе российской модернизации: социетальный и региональный аспекты: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза, 2008. С. 5–9.

Барсукова С. А. Совесть как характеристика индивидуальности // Психология индивидуальности: Материалы Всероссийской научной конференции / Отв. ред. А. А. Орлов. М., 2010. Ч. 1. С. 69–71.

Барсукова С. А. Теоретико-методологические подходы к пониманию совести в отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12: «Психология. Социология. Педагогика». 2011. № 3.

Барсукова С. А. Философско-методологические основания понимания совести в психологии // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России: Сборник материалов Всероссийской научно-теоретической конференции / Под ред. В. А. Жилиной. Магнитогорск, 2010. С. 38–42.

Барсукова С. А. Формирование совести в подростковом возрасте // Социальный мир человека. Вып. 3: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть I: Направления социальной психологии / Под ред. Н. И. Леонова. Ижевск, 2010. С. 105–108.

Батурин Н. А., Бормотов А. А., Первухина Е. С. Диагностика честности как устойчивой черты личности // Психология образования: культурно-исторические и социально-правовые аспекты: Материалы Национальной научно-практической конференции. М., 2006. Т. 2. С. 115–116.

Белик И. А. Дифференцированный анализ эмоций: различия между виной и стыдом // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы Всероссийского съезда психологов. СПб., 2003. Т. 1. С. 375–379.

Белик И. А. К вопросу об определении понятия «вины» // Синергетика в междисциплинарном подходе современной психологии: Сборник научных трудов. Саратов, 2005. С. 27–32.

Белик И. А. Конструктивная и деструктивная вина // Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции. СПб., 2004. С. 4–6.

Белик И. А. Концепция вины и ее измерение // Ананьевские чтения — 2004: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004. С. 626–627.

Белик И. А. Роль вины в межличностных отношениях: Обзор зарубежных научных исследований // Психология и мораль. СПб., 2004. С. 171–175.

Белик И. А. Роль гендерных различий при переживании чувства вины // Психология системного функционирования личности: Материалы Международной научной конференции. Саратов, 2004. С. 43–46.

Белик И. А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: Автореф. дисс. … канд. наук. СПб, 2006.

Белинская Е. В. Вина и стыд: социально-психологический подход [rasstanovki-rostov.ru/?p=1816].

Белинская Е. В. Комплексный подход к понятию «вина» [rasstanovki-rostov.ru/?p=1830].

Белинская Е. В. Особенности переживания вины современным человеком [rasstanovki-rostov.ru/?p=1821].

Бенедиктов И. М. Совесть, грех и болезни человека [orthodox.etel.ru/Best/Medic/sovest.htm].

Бербешкина З. А. Проблема совести в марксистско-ленинской этике. М., 1963.

Бербешкина З. А. Совесть как этическая категория. М., 1986.

Бердяев Н. А. О назначении человека. М., 1993.

Бердяев Н. А. Самопознание. М., 1991.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. М., 1998; М., 2008.

Бернс Д. Тайна настроения. М., 1997.

Богуславская О. Ю. И нет греха в его вине (виноватый и виновный) // Логический анализ языка: Языки этики / Под ред. Н. Д. Арутюновой, Т. Е. Янко, Н. К. Рябцевой. М., 2000. С. 79–89.

Бодалев А. А. О нравственности и совести наших граждан // Мир образования. Образование в мире. М., 2006. № 3. С. 14–24.

Бормотов А. А. Разработка и апробация методики диагностики честности как устойчивой черты личности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. № 3. С. 123–136.

Братусь Б. С. Нравственное сознание личности. М., 1985.

Брейтуэйт Д. Преступление, стыд и воссоединение. М., 2002. С. 133.

Бреслав Г. М. Психология эмоций. 2-е изд. М., 2006.

Бубер М. Вина и чувство вины // Вестник Российской ассоциации экстренной психологической помощи. 1994. № 2. С. 7–34.

Булыгина Т. В., Шмелев А. Д. Грамматика позора // Логический анализ языка / Под ред. Н. Д. Арутюновой, Т. Е. Янко, Н. К. Рябцевой. М., 2000. С. 216–234.

Вайсс Д. Как работает психотерапия. М., 1998.

Ван Хаоюй. Особенности представлений о совести в структуре жизненных ценностей китайских студентов: Автореф. дисс. … канд. наук. СПб., 2013.

Васильева О. С., Короткова Е. В. Комплексный подход к понятию «вина» // Прикладная психология. 2000. № 3.

Вейнингер О. Пол и характер. Мужчина и женщина в мире страстей и эротики. М., 1991.

Ветошкин А. П., Матвеева А. И. Совестливый акт как условие духовной социализации личности // Теория и практика общественного развития. 2012. № 2.

Виткин Дж. Правда о женщинах (четырнадцать мифов, сочиненных мужчинами). СПб.: Питер, 1996.

Воловикова М. И. К проблеме психологического исследования совести // Психологические исследования духовно-нравственных проблем. М., 2011. С. 77–86.

Воловикова М. И., Мустафина Л. Ш. Использование русских народных пословиц и поговорок в исследовании социальных представлений о совести // Знание, Понимание,

Умение. 2012. № 3. С. 34–36.

Воловикова М. И., Мустафина Л. Ш. Представления о совести современной российской молодежи: результаты эмпирического исследования // Психология воспитания и образования современного человека: диалог со святоотеческой традицией: Материалы Конференции международных рождественских образовательных чтений. М., 2011. С. 81–88.

Воловикова М. И., Мустафина Л. Ш. Связь социальных представлений о совести с нравственной направленностью личности // Современные тенденции и проблемы психологической науки: Материалы Всероссийской научной конференции / Отв. ред. С. И. Галяутдинова, И. Н. Нурлыгаянов. Уфа, 2012. С. 9.

Воловикова М. И., Мустафина Л. Ш. Структура социальных представлений российской молодежи о совести // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М., 2012. С. 365.

Волченко Л. Б. Марксистско-ленинская этика о совести // Вопросы философии. 1962. № 2.

Гаврилица О. А. Чувство вины у работающей женщины // Вопросы психологии. 1998. № 4. С. 65–70.

Гассин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93–102.

Гегель Г. Феноменология духа. Сочинения. Т. 4. М., 1959.

Гегель Г. Философия права. Т. 7. М.; Л., 1934.

Гегель Г. Философия религии. Т. 1. М., 1975. С. 114–115.

Герасимов С. А. О роли самопознания в проявлениях совести личности // Acta eruditorum. 2009. № 6. С. 10–13.

Герасимов С. А. Совесть как феноменология духа // Московский психотерапевтический журнал. 2007. № 3. С. 26–35.

Гольбах П. А. Система природы. М., 1940. С.140.

Горнаева С. В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2.

Горнаева С. В. Эмпирический анализ переживания чувств вины и стыда: социокультурные особенности // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2013. № 9(29) [sisp.nkras.ru].

Горнаева С. В., Смотрова Т. Н. Специфика переживания вины и стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 3(11) [sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/3/gornaeva.pdf].

Гришина Е. С. Вина как основание для созидания // Вологодинские чтения. 2004. № 43–1. С. 21–24.

Гусейнов А. А. Язык и совесть. Избранная социально-философская публицистика. М., 1996.

Гусейнов А. А., Апресян Р. Г. Этика: Учебник. М., 2003.

Дарвин Ч. О выражении ощущений. СПб., 1872. Гл. XIII. С. 261–294.

Дженкова Е. А. Концепт «стыд» в русской наивной и научной картинах мира (опыт анализа словарных дефиниций) // Аксиологическая лингвистика: проблемы языкового сознания: Сборник научных трудов / Под ред. Н. А. Красавского. Волгоград, 2003. С. 31–36.

Дженкова Е. А. Концепты «стыд» и «вина» в русской и немецкой лингвокультурах: Автореф. дисс. … канд. наук. Волгоград, 2005.

Дробницкий Д. О. Проблемы нравственности. М., 1977.

Дронова Т. А. Совесть как психологический феномен сознания // Мир психологии. 2007. № 3. С. 121–127.

Дружиненко Д. А. Особенности переживания чувства вины подростками: Автореф. дисс. … канд. наук. М., 2007.

Дружиненко Д. А. Чувство вины и моральная саморегуляция в подростковом возрасте // Новые исследования в психологии. М., 2006. С. 134–142.

Дружиненко Д. А. Чувство вины как регулятор морального поведения у юношей-

правонарушителей // Черные дыры в российском законодательстве. 2006. № 4. С. 423–428.

Дружиненко Д. А. Эмоциональные аспекты морального выбора подростков в ситуации решения моральных дилемм // Вестник Московского государственного университета. Серия: «Психология». 2004. № 2. С. 93–94.

Дружиненко Д. А. Эмоциональные аспекты морального выбора подростков в ситуации решения моральных дилемм: Материалы Международной конференции. М., 2004. С. 45–47.

Душин О. Э. Исповедь и совесть в западноевропейской культуре XIII–XVI вв. М., 2005.

Евсеева О. В. Воспитание чувства совести у старшеклассников: Автореф. дисс. … канд. наук. М., 2000.

Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. М., 2007.

Зимар Г . Совесть и ее свобода. СПб., 1904.

Знаков В. В. Половые различия в понимании неправды, лжи, обмана // Психологический журнал. 1997. № 1. С. 38–49.

Знаков В. В. Психология понимания правды. СПб., 1999.

Иванова В. В. Эмоция вины как предпосылка формирования нравственного идеала правды // Гуманитарные исследования: Межвузовский сборник научных трудов. Омск, 2002. Вып. 7. С. 52–57.

Игнатьева А. А. Понятие о нравственных чувствах альтруизма, эгоизма, стыда и вины как устойчивых эмоциональных отношениях // Научные труды Вятского социально-экономического института. Киров, 2002. Вып. 1. С. 178–191.

Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.

Ильин И. А. Основы христианской культуры. СПб., 2004.

Ильин И. А. Путь духовного обновления. М., 2011.

Ильин И. А. Философия религиозного опыта. Мюнхен, 1990.

Ильин И. А. Аксиомы христианской культуры: В 2 т. М., 2002. Т. 2.

Ипатов А. В. Личность аутодеструктивного подростка. Исследование и коррекция. СПб., 2012.

Ипатов А. В . Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. СПб., 2011.

Кадыров Р. В., Манхаева О. М. Гендерные различия переживания чувства вины // Сибирский психологический журнал. 2012. № 44. С. 52–58.

Кант И. Метафизика нравов. Сочинения. М., 1965. Т. 4 (2). С. 335–336.

Карринг Г. Совесть при свете истории. СПб., 1909.

Кемпински А. Психопатология неврозов. Варшава, 1975.

Килборн Б. Исчезающие люди: стыд и внешний облик. М., 2007.

Кирилина Т. Ю. Совесть и ее роль в нравственном развитии личности. М., 2001.

Кириченко М. Г. О свободе совести в СССР // Советское государство и право. 1959. № 3. С. 99–109.

Козырева Е. В. Влияние маскулинности — фемининности на ауто— и гетероагрессию // Психология XXI века: Тезисы Международной научно-практической конференции. СПб., 2002. С. 147–148.

Козырева Е. В. Дифференциально-психологические аспекты ауто— и гетероагрессивности в подростково-юношеском возрасте и в период ранней юности: Автореф. дисс. … канд. наук. СПб., 2006.

Козырева Е. В. Соотношение стилей воспитания и ауто— гетероагрессивности подростков // Ананьевские чтения — 2004: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2004. С. 397–398.

Комаров В. В. Совесть как фактор нравственной саморегуляции личности: Автореф. дисс. … канд. наук. Тамбов, 2003.

Кон И. С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры // Социальная психология личности / Отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. М., 1979. С. 85–113.

Коник В. Свобода совести и ее лжезащитники. М., 1986.

Корниенко А. Ф. Природа и психологические механизмы совести // Филология и культура. 2014. № 1 (35).

Корнилов М. Н. «Культура стыда» и «культура вины» в Японии и на Западе // Человек: образ и сущность. М., 1998. Вып. 9. С. 94–123.

Короткова Е. В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому: Автореф. дисс. … канд. наук. Ростов-на-Дону, 2002.

Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: вы, мы, он, ты, я: Психология значимых отношений. М., 1989.

Кульчицкая Е. И. Чувство стыда и особенности его развития у детей дошкольного возраста: Автореф. дисс. … канд. наук. Киев, 1960.

Куницына В. Н. Нравственные основы ценностного сознания // Современные проблемы психологии развития и образования человека: Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции: В 2 т. СПб., 2009.

Левина А. А. Институт «свободы совести и вероисповедания»: историко-правовой опыт России: Автореф. дисс. … канд. наук. Нижний Новгород, 2003.

Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. М., 1971.

Лихачев Д. С. Русская культура. М., 2000. Гл. «Культура и совесть».

Ловинюков А. С. Свобода совести (анализ, практика, выводы) // Государство и право. 1995. № 1. С. 24–36.

Локк Д . Избранные философские произведения. М., 1960. Т. 1. С. 99.

Лосский Н. О. Обоснование интуитивизма (пропедевтическая теория знания). СПб., 1908.

Лотман Ю. М. О семиотике понятий «стыд» и «страх» в механизме культуры // Семиосфера. СПб., 2000. С. 664–666.

Лукина М. Г. Нейрофизиологические особенности стыда // Современная техника и технологии в медицине, биологии и экологии: Материалы Международной научно-практической конференции. Новочеркасск, 2003. С. 7–8.

Лукина М. Г. Некоторые вегетативные реакции, сопровождающие переживание эмоции стыда // Шестая Российская университетско-академическая научно-практическая конференция: Материалы докладов. Ижевск, 2003. С. 321–322.

Лукина М. Г. Некоторые психофизиологические аспекты эмоции стыда // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова: Материалы Съезда физиологического общества им. И. П. Павлова. 2004. № 8. С. 75–76.

Лукина М. Г. Некоторые психофизиологические корреляты эмоции стыда // Ломоносов 2004: Тезисы докладов Международной конференции. М., 2004. С. 93–94.

Лукина М. Г. Некоторые психофизиологические механизмы стыда // Психология системного функционирования личности: Материалы международной научной конференции. Саратов, 2004. С. 180–181.

Лукина М. Г. Некоторые психофизиологические основы смущения и стыда // Новые биокибернетические и телемедицинские технологии XXI века для диагностики и лечения заболеваний человека: Материалы междисциплинарной конференции. Петрозаводск, 2003. С. 41–42.

Лукина М. Г. Пространственное распределение коэффициентов асимметрии биоэлектрической активности мозга при переживании эмоции стыда // Научные труды Съезда физиологов СНГ. М., 2005. С. 45.

Лукина М. Г. Психофизиологические аспекты эмоции стыда: Материалы докладов Межвузовской научной конференции. Ижевск, 2004. С. 306–308.

Лукина М. Г. Физиологические корреляты эмоции стыда: Автореф. дисс. … канд. наук. Киров, 2005.

Лукина М. Г. Центральные механизмы эмоции стыда // Вестник Удмуртского государственного университета. 2004. № 10. С. 147–156.

Лукина М. Г. Частотно-амплитудные характеристики ЭЭГ-активности при

переживании эмоции стыда // Ломоносов 2005: Тезисы докладов Международной конференции. М., 2005. С. 137–138.

Лукина М. Г., Кожевников С. П. Динамика мощности ЭЭГ при мысленном воспроизведении отрицательных эмоциональных ситуаций // Вестник молодых ученых: Материалы Всероссийской конференции. СПб., 2005. С. 144.

Лукина М. Г. Электроэнцефалографические корреляты эмоции стыда // Психология XXI века: Материалы межвузовской научно-практической конференции. СПб., 2004. С. 81.

Макогон И. К., Ениколопов С. Н. Проблемы изучения чувств вины и стыда в клинической психологии // Психология в России: современное состояние. 2013. № 6 (4). С. 168–175.

Малахов В. А. Стыд (философско-этический очерк). М., 1989.

Манеров В. Х. Совесть: теоретическая плюралистичность и феноменологическое многообразие // Диалог отечественных светской и церковной образовательных традиций: Сборник докладов Покровских чтений, 2004–2005. С. 53.

Манеров В. Х. К проблеме состояния совести современного человека: Научные материалы Съезда Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество». М., 2012. Т. 3. С. 280.

Манеров В. Х. Методологические проблемы измерения и результаты исследования свойств и состояний совести // Acta eruditorum: Научные доклады и сообщения. 2009. Вып. 6. С. 3–9.

Манеров В. Х. О состоянии совести современных молодых людей в России // Труды Пятой всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». СПб., 2010. С. 30.

Манеров В. Х . Представления о совести в сознании современной молодежи // Психолого-педагогические аспекты духовно-нравственного развития современной молодежи: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Псков, 2011. С. 59–76.

Манеров В. Х. Свойства и состояния совести: в тюрьме и на воле [http://www.xpa-spb.ru/libr/Manerov/svojstva-sovesti.html].

Манеров В. Х. Совесть как индикатор нравственного состояния современных российских студентов [http://delorus.com/good/index.php?ELEMENT_ID=7339].

Манеров В. Х. Совесть как показатель духовно-нравственных проблем информационного общества // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2014. № 171. С. 315–327.

Манеров В. Х. Совесть молодых людей в годы кризиса (эмпирическое исследование) // Диалог отечественных светской и церковной образовательных традиций: Материалы Покровских педагогических чтений 2005–2006 / Духовная культура как основа безопасности и здоровья личности, семьи и общества. СПб., 2006.

Манеров В. Х. Совесть, нравственность и жизненная успешность в условиях морального коллапса // Материалы международной конференции «Бизнес. Общество. Человек». М., 2013 [http://bsh.hse.ru/2013/abstract_book].

Манеров В. Х., Ван Хаоюй . Особенности представлений и понятий о совести китайских студентов, обучающихся в Китае и России // Преемственность психологической науки в России: традиции и инновации: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. СПб., 2012. С. 328–337.

Манеров В. Х., Ван Хаоюй. Представления о совести в структуре жизненных ценностей российских и китайских студентов // Аксиология детства и стратегии образования: Материалы Международной конференции «Ребенок в современном мире. Ценностный мир детства». СПб., 2013. С. 245–260.

Манхаева О. М. Взаимосвязь между показателями агрессивности и переживанием чувства вины у лиц, отбывающих наказание в исправительных учреждениях // Современные

тренды развития социогуманитарного знания: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2011. С. 191–195.

Манхаева О. М. Взаимосвязь структуры самоотношения и чувства вины у лиц, отбывающих наказание в исправительных учреждениях // Глобальное измерение в современной науке и образовании: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2011. С. 34–38.

Манхаева О. М. О становлении понятия «чувство вины» // Актуальные проблемы клинической и прикладной психологии: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. Н. А. Кравцовой, Р. В. Кадырова. Владивосток, 2009. С. 63–71.

Манхаева О. М. Переживание чувства вины у мужчин с различной социальной направленностью: Автореф. дисс. … канд. наук. Хабаровск, 2012.

Манхаева О. М. Ситуационный анализ особенностей переживания чувства вины заключенными, отбывающими наказание в исправительных учреждениях // Личность в условиях современных социальных изменений: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 2010. С. 11–15.

Манхаева О. М. Ситуационный подход к сбору эмпирических данных при изучении гендерных различий переживания чувства вины // Materialy VII Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk-2011». Vol. 21. Psychologia i socjologia: Przemysl. Nauka i studia. С. 24–29.

Манхаева О. М. Теоретико-эмпирическое обоснование феномена «чувство вины» с точки зрения развития личности // Образование и саморазвитие. 2010. № 6 (22). С. 221–227.

Манхаева О. М. Феномен чувства вины: проблемы и перспективы исследования // Сборник материалов Международной научно-технической конференции «Молодежь — наука — инновации». Владивосток, 2010. Т. 2. С. 86–88.

Манхаева О. М. Чувство вины в связи с системой личностных смыслов у заключенных, отбывающих наказание в исправительных учреждениях // Теоретические и практические аспекты развития современной науки: Материалы Международной научно-практической конференции. М., 2011. С. 284–288.

Манхаева О. М., Кадыров Р. В. Чувство вины в связи со стилями межличностного поведения // Прикладная юридическая психология. 2011. № 4. С. 68–75.

Манхаева О. М. Понятие «чувство вины» в психологии: перспективы исследования // Вестник Морского государственного университета. Серия: «Гуманитарные науки». 2010. Вып. 44. С. 51–54.

Мартен Ж.-П. Книга стыда: стыд в истории литературы. М., 2009.

Масагутов Р. М. Гендерные различия в проявлениях аутоагрессии у подростков // Вопросы психологии. 2003. № 3.

Мастеров Д. В. Совесть как объект исследования: философская ретроспектива // Теория и практика общественного развития. 2012. № 10.

Мастеров Д. В. Совесть как феномен, определяющий сущность человеческого сознания: онтологический смысл и практическое содержание // Вестник Костромского государственного технологического университета. 2009. № 22. С. 13–22.

Матюшин Г. Г. Стыд и совесть как формы моральной самооценки. М., 1998.

Медведев С. В. Совесть не дремлет! // Московские новости. 2007. № 15.

Менгер А. Новое учение о нравственности. СПб., 1906.

Менье Э. Ж. Животные, способные к усовершенствованию. СПб., 1887.

Милтс А. А. Совесть // Этическая мысль: Научно-публицистические чтения. М., 1990.

Монахов С. В. Психологические условия развития совестливости на рубеже подросткового и юношеского возраста: Автореф. дисс. … канд. наук. М., 2002.

Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб., 1995.

Мустафина Л. Ш. Взаимосвязь социальных представлений российских молодых людей о совести с их личностными характеристиками // Вестник университета (ГУУ). 2009. № 34. С. 75–76.

Мустафина Л. Ш. Гендерная специфичность социальных представлений о совести у старшеклассников // Личность и бытие. Субъектный подход: Материалы научной конференции. М., 2008. С. 384–387.

Мустафина Л. Ш. Исследование социальных представлений о совести у российской молодежи (на примере учащейся молодежи) // Вестник университета (ГУУ). 2009. № 22. С. 74–76.

Мустафина Л. Ш. Обыденные представления о совести // Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества. Ростов-на-Дону, 2007. С. 349.

Мустафина Л. Ш. Особенности социальных представлений о совести в разных группах учащейся молодежи // Психология человека в современном мире. Т. 6: Духовно-нравственное становление человека в современном российском обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. М., 2009. С. 204–2006.

Мустафина Л. Ш. Социальные представления о совести у российской молодежи: материалы к построению программы исследования // Психология — наука будущего: Материалы Международной конференции. М., 2007. С. 311–313.

Мустафина Л. Ш. Структура социальных представлений учащейся молодежи о совести: Автореф. дисс. … канд. наук. М., 2012.

Назаретян А. П. Совесть в пространстве культурно-исторического бытия (полемические заметки) // Общественные науки и современность. 1994. № 5. С. 152–160.

Ницше Ф. Генеалогия морали. Сочинения: В 2 т. М., 1990. Т. 2. С. 438–470.

Ниязбаева К. Н. Экзистенциальные аспекты совести и ее воспитание // Достояние нации. 2005. № 4. С. 193–196.

Новикова Э. Е. и др. Женщина, труд, семья. М., 1978.

Нэш Д. К вопросу о дальнейшем изучении стыда. Размышления на основе британских исторических источников XIX в. // Вина и позор в контексте становления современных европейских государств (XVI–XX вв.): Сборник статей / Под ред. М. Г. Муравьевой. СПб., 2011. С. 40.

Олесницкий М. История нравственности. Ч. 1–2. Киев, 1882–1886; М., 2011.

Орлов Ю. М. Стыд. Зависть. М., 2005.

Пайнз М. Стыд как центральный аффект в психологии самости. М., 2005.

Панькин А. Б., Сундуй Г. Д. Совесть как духовно-нравственная основа личности в традиционных представлениях евразийских народов // Вестник Калмыцкого университета. 2013. Вып. 18.

Переверзенцев С. Больной хочет выздороветь. О духовно-нравственном состоянии современного российского общества [perspektivy.info].

Перлз Ф. Гештальт-семинары. М., 1998.

Пилягина Г. Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. № 3. С. 24–27.

Потер-Эфрон Р. Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. М., 2002.

Реан А. А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности // Ананьевские чтения — 1997. СПб., 1997. С. 13–16.

Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. № 5. С. 3–18.

Рехадт Э. Ключевые проблемы психоанализа. Избранные труды. М., 2009.

Робин Ж.-М. Стыд: Лекция на семинаре «Современные теории гештальттерапии». М., 2001.

Роменс Дж. Ум животных. СПб., 1888.

Рылько О. П. Становление чувства совести у подростка: Автореф. дисс. … канд. наук. Л., 1972.

Савельев В. Н. Свобода совести: история и теория. М., 1991.

Сагатовский В . Весы Фемиды и суд совести. М., 1982.

Свадковский И. Ф. Воспитание правдивости и честности у детей. М., 1956.

Свинар Е. В. Стыд. Киров, 2012.
Сикорский И. А. Всеобщая психология. Киев, 1905.
Симонов П. В. Между долгом и совестью // Человек. 1995. № 4. С. 105.
Стеклянникова С. В. Моральные регулятивы культуры: совесть, стыд, долг и вина. Норильск, 2006.
Стеклянникова С. В. Совесть как социокультурный регулятив: Автореф. дисс. … канд. наук. Ростов-на-Дону, 2001.
Стефаненко Т. Этнопсихология. М., 1999.
Столин В. В. Самосознание личности. М., 1983.
Столяров А. А. Феномен совести. Краткий обзор основных типов морального целеполагания в античности. М., 2000.
Сундуй Г. Д. Классические идеи В. А. Сухомлинского о воспитании совести // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: «Педагогика и психология». 2012. № 3 (103).
Сундуй Г. Д. Понятие «совесть» в религиозной (христианской) литературе в контексте духовно-нравственного воспитания личности // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 1.
Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека / Сост. О. В. Сухомлинская. М., 1990.
Тимофеев В. Д. Марксистско-ленинское учение о свободе совести. М., 1983.
Урысон Е. В. Голос разума и голос совести // Логический анализ языка: Языки этики / Под ред. Н. Д. Арутюновой, Т. Е. Янко, Н. К. Рябцева. М., 2000. С. 184–188.
Ухтомский А. А. Интуиция совести. СПб., 1996.
Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. М., 1974.
Фейербах Л. Избранные философские произведения. М., 1955. Т. 1.
Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1990.
Фромм Э. Психоанализ и этика. М., 1993. С. 113.
Фромм Э. Человек для самого себя. Минск, 1992.
Хаер Р. Д. Лишенные совести. Пугающий мир психопатов // Psychologies. 2008. № 26.
Хазалия Н. А. Психологические особенности развития честности на разных стадиях подросткового возраста: Автореф. дисс. … канд. наук. М., 1997.
Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1997.
Хорни К. Невротическое чувство вины // Невротическая личность нашего времени. Собрание сочинений: В 3 т. М., 1997. Т. 1. С. 444–465.
Чечерина О. Б. Особенности характеристик совести у людей с различным духовным опытом // Покровские чтения 2005–2006. СПб., 2006.
Чигарькова Л. А. Влияние социокультурного контекста на формирование представлений о совести // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Вып. 563. Психологические науки. Психологические закономерности познавательной деятельности. М., 2009.
Чукова А. С. Психологические характеристики межличностного прощения // Психологические исследования. 2011. № 5 (19) [psystudy.ru].
Чукова А. С. Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения: Автореф. дисс. … канд. наук. Саратов, 2011.
Чукова А. С., Гриценко В. В. Теоретические основы исследования прощения как феномена межличностного общения // Психологический журнал. 2011. № 5. С. 16–22.
Шадриков В. Д. Покаяние как фактор формирования совести // Психология. 2006. № 4. С. 3–13.
Шаклеин В. М., Лопухина Р. В. Семантическое поле концепта стыд в русской языковой картине мира // Русский язык за рубежом. 2003. № 4. С. 32–37.
Шрейдер Ю. А. Лекции по этике: Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 1997.

Экман П. Муки совести // Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. СПб.: Питер, 2013.

Эриксон Э. Г. Автономия против стыда и сомнения // Детство и общество. СПб., 1996. С. 346–386.

Юнг К. Г. Совесть с психологической точки зрения // Аналитическая психология. М., 1995. С. 80–98.

Юркина Л. Ю. Исследование совести как психологического феномена // Психология и мораль / Под ред. В. Н. Куницыной. СПб., 2004.

Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. М., 2001.

Ярхо В. И. Вина и ответственность // Вестник древней истории. 1962. № 2.

Ярхо В. Н . Была ли у древних греков совесть? (К изображению человека в аттической трагедии) // Античность и современность. М., 1972. С. 251–263.

Abell E., Gecas V. Guilt, shame, and family socialization: A retrospective study. Journal of Family Issues. 1997. Vol. 18(1). P. 99–123.

Akashi A. Investigations of attachment, shame and psychological stress in outpatient psychotherapy clients. Doctoral dissertation. Ohio State University. 1994.

Albani C., Blaser G., Körner A., Geyer M., Volkart R., O'Connor L., Berry J., Brähler E. The German Short Version of the Interpersonal Guilt Questionnaire — Validation in a population-based sample and clinical application. Der "Fragebogen zu interpersonellen schuldgefühlen". Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie. 2002. Vol. 52. P. 189–197.

Alix E. L'esprit de nos bêtes. Baillière. 1890.

Al-Mabuk R. H., Enright R. C., Cardis P. A. Forgiveness education with paretally love-deprived late adolescents. Moral Education. 1995. Vol. 24. P. 427–444.

Amodio D. M., Devine P. G., Harmon-Jones E. A dynamic model of guilt: Implications for motivation and self-regulation in the context of prejudice. Psychological Science. 2007. Vol. 18. P. 524–530.

Andrews B., Qian M., Valentine J. D. Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. British Journal of Clinical Psychology. 2002. Vol. 41. P. 29–42.

Anoli L., Pascusi P. Guilt and guilt-proneness, shame and shame-proneness in Indian and Italian young adults. Personality and Individual Difference. 2005. Vol. 39. P. 763–773.

Ausubel D. P. Relationships between shame and guilt in the socialization process. Psychological review. 1955. Vol. 62. P. 378–390.

Barling J. Employment, stress and family functioning. Chichester, John Wiley and Sons. 1990. *Barrett K. C.* A functionalist approach to shame and guilt. J. P. Tangney, K. W. Fischer (eds.). Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride. Guilford Press. 1995. P. 25–63.

Barrett K. C., Zahn-Waxler C., Cole P. M. Avoiders versus amenders: Implications for the investigation of shame and guilt during toddlerhood? Cognition and Emotion. 1993. Vol. 7 (5). P. 481–505.

Battacchi M. W., Codispoti O., Marano G. F., Codispoti M. Toward the evaluation of susceptibility to shame and sense of guilt: The Shame-Guilt Propensity Scale. Per la valutazione delle suscettibilità alla vergogna e al senso di colpa: La scala SSCV. Bollettino di Psicologia Applicata. 2001. Vol. 233. P. 19–31.

Bauer L. et al . Exploring self-forgiveness. Journal of Religion and Health. 1992. Vol. 31. P. 149–160.

Baumeister R. F., Stillwell A. M., Heatherton T. F. Guilt: An interpersonal approach. Psychological Bulletin. 1994. Vol. 115 (2). P. 243–267.

Baumeister R. F., Stillwell A. M., Heatherton T. F. Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships. Basic and Applied Social Psychology. 1995. Vol. 17 (1–2). P. 173–198.

Bedford O. A. The Individual Experience of Guilt and Shame in Chinese Culture. Journal for

the Theory of Social Behaviour. 2004. Vol. 10 (1). P. 29–52.

Belsky J., Domitrovich C. Temperament and parenting antecedents of individual difference in three-year-old boys pride and shame reactions. Child Development. 1997. Vol. 68. P. 456–466.

Benedict R. Patterns of culture. Boston. Houghton Mifflin. 1934.

Berg B. The crisis of the working mother. Summit US. 1986.

Bergin A. E. Three contribution of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy and behavioral change. Counseling and Values. 1988. № 33. P. 21–31.

Berrios G., Bulbera A., Bakshi N., Dening T., Jenaway H., Markar H., Martin-Santos R., Mitchell S . Felling of guilt in major depression. British Journal of Psychiatry. 1992 (160). P. 781–787.

Borman K., Quarm D., Gildeonse S. (eds.). Women in the workplace: Effects on families. New Jersey. 1984.

Bortnik K., Henderson L., Zimbardo P. The Shy Q., a measure of chronic shyness: Associations with interpersonal motives, interpersonal values and self-conceptualizations. 2002. November 14th to 17th. Reno. Nevada.

Branscombe N. R., Doosje B., McGarty C. Antecedents and consequences of collective guilt. D. M. Mackie, E. R. Smith (eds.). From prejudice to intergroup emotions: Differentiated reactions to social groups. New York. Psychology Press. 2003. P. 49–66.

Branscombe N. R., Slugoski B., Kappen D. M. The measurement of collective guilt: What it is and what it is not. N. R. Branscombe, D. Doosje (eds.), Collective guilt: International perspectives. NY. Cambridge University Press. 2004. P. 16–34

Brockner J., Davy J., Carter C. Layoffs, self-esteem, and survivor guilt: Motivational, affective and attitudinal consequences. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1985. Vol. 36 (2). P. 229–244.

Brown R., Gonzalez R., Zagefka H., Manzi J., Cehajic S. Nuestra culpa: Collective guilt and shame as predictors of reparation for historical wrongdoing. Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 94. P. 75–90.

Buchner A., Bell R., Mehl B., Musch J. No enhanced recognition memory, but better source memory for faces of cheaters. Evolution and Human Behavior. 2009. Vol. 30. P. 212–224.

Bugental J. F. The search for authenticity. NY. Holt, Rinehart and Winston. 1965.

Bush M. The role of unconscious guilt in psychopathology and psychotherapy. Bulletin of the Menninger Clinic. 1989. Vol. 53 (2). P. 97–107.

Bybee J. The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence. J. Bybee (ed.). Guilt and Children. Academic Press. 1998. P. 114–122.

Cambaro S. Blood pressure relations to expressed and unexpressed anger in low guilt and high guilt subjects. Dissertation Abstracts. 1967. Vol. 27 (9-B). P. 3284–3285.

Campbell J. S., Elison J. Shame coping styles and psychopathic personality traits. Journal of Personality Assessment. 2005. Vol. 84. P. 96–104.

Caprara G. V., Manzi J., Perugini M. Investigating guilt in relation to emotionality and aggression. Personality and Individual Differences. 1992. Vol. 13. P. 519–532.

Caprara G. V., Perugini M., Pastorelli C., Barbaranelli C. Esplorazione delle dimensioni comuni della colpa e dell'aggressivita: contributo empirico. Exploration of the common dimensions of guilt and aggression: Empirical contribution. Giornale Italiano di Psicologia. 1990. Vol. 17. P. 665–681.

Carlsmith J. M., Gross A. E. Some effects of guilt on compliance. Journal of Personality and Social Psychology. 1969. Vol. 4. P. 321–322.

Cheek J. M., Hogan R. Self-concepts, self-presentations, and moral judgments. J. Suls, A. G. Greenwald (eds.). Psychological perspectives on the self. Hillsdale. NJ. Erlbaum. 1983. Vol. 2. P. 249–273.

Claesson K., Sohlberg S. Shame and interpersonal scripts: Internalized and other scripts characterized by indifference, abandonment, and rejection: Replicated findings. Clinical Psychology and Psychotherapy. 2002. Vol. 9. P. 277–284.

Close H. T. Forgiveness and responsibility: A case study. Pastoral Psychology. 1970. № 21. P. 19–25.

Cook D. R. Empirical studies of shame and guilt: The Internalized Shame Scale. D. L. Nathanson (ed.). Knowing feeling: Affect, script, and psychotherapy. NY. Norton. 1996. P. 132–165.

Cook D. R. Internalized shame scale: Professional manual. Menomonie, WI. Channel Press, 1994.

Cook D. R. Internalized shame scale: Technical manual. North Towanda. NY. Multi-Health Systems, Inc. 2001.

Cook D. R. Measuring shame: The internalized shame scale. Alcoholism Treatment Quarterly. 1987. Vol. 4. P. 197–215.

Cook D. R. Shame, attachment, and addictions: Implications for marriage and family therapists. Contemporary Family Therapy. 1991. Vol. 13. P. 405–419.

Creighton M. R. Revisiting shame and guilt cultures: A forty-year pilgrimage. Ethnos. 1990. Vol. 18. P. 279–307.

Cua A. S. The Ethical Significance of Shame: Insights of Aristotle and Xunzi. Philosophy East and West. 2003. Vol. 53. P. 147–202.

Darby B. W., Schlenker B. R. Children’s reaction to apologies. Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 43. P. 742–753.

Darlington R. B., Macker C. E. Displacement of guilt-produced altruistic behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 1966. Vol. 4 (4). P. 442–443.

De Hooge I. E., Breugelmans S. M., Zeelenberg M. Not so ugly after all: When shame acts as a commitment device. Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 95. P. 933–943.

De Hooge I. E., Nelissen R. M. A., Breugelmans S. M., Zeelenberg M. What is moral about guilt? Acting “prosocially” at the disadvantage of others. Journal of Personality and Social Psychology. 2011. Vol. 100. P. 462–473.

De Hooge I. E., Zeelenberg M., Breugelmans S. M. Moral sentiments and cooperation: Differential influences of shame and guilt. Cognition and Emotion. 2007. Vol. 21. P. 1025–1042.

De Hooge I. E., Zeelenberg M., Breugelmans S. M. Restore and protect motivations following shame. Cognition and Emotion. 2010. Vol. 24. P. 111–127.

Dearing R. L., Stuewig J., Tangney J. P. On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. Addictive Behaviors. 2005. Vol. 30. P. 1392–1404.

Dickerson S. S., Kemeny M. E., Aziz N., Kim K. H., Fahey J. L. Immunological effects of induced shame and guilt. Psychosomatic Medicine. 2004. Vol. 66. P. 124–131.

Donenberg G. R., Weiaz J. R. Guilt and Abnormal Aspects of Parent-Child Interactions. J. Bybee (ed.). Guilt and Children. Academic Press. 1998. P. 245–267.

Doosje B., Branscombe N. R., Spears R., Manstead A. S. R. Antecedents and consequences of group-based guilt: The effects of in group identification. Group Processes and Intergroup Relations. 2006. Vol. 9. P. 325–338.

Doosje B., Branscombe N. R., Spears R., Manstead A. S. R. Guilty by association: When one’s group has a negative history. Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 75. P. 872–886.

Droll D. M. Forgiveness: Theory and research. Doctor dissertation. Nevada Reno Univ. 1984.

Duval S., Wicklund R. A. A theory of objective self-awaraness. NY. Academic Press. 1972.

Eales M. Shame among unemployed men. Social Science and Medicine. 1989. Vol. 28. P. 783–789.

Eibl-Eibesfeld I. Love and hate: The natural history of behavior patterns. NY. Holt, Rinehart and Winston. 1971.

Einstein D., Banning K. Shame, Guilt, Ego Development and Five-Factor Model of Personality. Journal of Personality. 1998. Vol. 66 (4). P. 555–582.

Elison J., Jeff A., Pulos S. et al . Shame-focused coping: an empirical study of the compass of

shame. Social Behavior and Personality. 2006. Vol. 34 (2). P. 161–168.

Elison J., Lennon R., Pulos S. Investigating the compass of shame: the development of the compass of shame scale. Social Behavior and Personality. 2006. Vol. 34. P. 221–238.

Elison J., Pulos S., Lennon R. Shame-focused coping: An empirical study of the Compass of Shame. Social Behavior and Personality. 2006. Vol. 34. P. 161–168.

Elsenhans T. Wesen und Entstehung des Gewissens. 1894.

Elvin-Nowak Y. The meaning of guilt: A phenomenological description of+ employed mothers' experiences of guilt. Scandinavian Journal of Psychology. 1998. Vol. 40 (l). P.73–83.

Enright R. D. The Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. Counseling and Values. 1996. Vol. 40. P. 107–126.

Enright R. D. The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. W. M. Kurtines, J. L. Gewirtz (eds.). Handbook of moral behavior and development. Vol. 1. Theory. Hillsdale. NY. LEA. 1991. P. 123–152.

Enright R. D., Santos M. J. D., Al-Mabuk R. The adolescent as forgiver. Journal of Adolescence. 1989. Vol. 12. P. 95–110.

Enright R. D., Zell R. L. Problems encountered when we forgive one other. Journal of Psychology and Christianity. 1989. № 8. P. 52–60.

Erickson E. H. Childhood and society. NY. Norton. 1950.

Evans R. G. Hostility and sex guilt: Perceptions of self and others as a function of gender and sex-role orientation. Sex Role: A Journal of Research. 1984. Vol. 10. P. 207–215.

Fee R. L., Tangney J. P. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? Journal of Social Behavior and Personality. 2000. Vol. 15. P. 167–184.

Fenyes G. Moral judgment and situation: Appropriateness for self-blame and resistance to temptation. Dissertation Abstracts. 1967. Vol. 78 (13). P. 1687–1683.

Ferguson T. J. Mapping shame and its functions in relationships. Child Maltreatment. 2005. Vol. 10. P. 377–386.

Ferguson T. J., Brugman D., White J., Eyre H. L. Shame and guilt as morally warranted experiences. J. L. Tracy, R. W. Robins, J. P. Tangney (eds.). The self-conscious emotions: Theory and research. NY. Guilford Press. 2007. P. 330–348.

Ferguson T. J., Crowley S. L. Measure for measure: a multitrait-multimethod analysis of guilt and shame. Journal of Personality Assessment. 1997. Vol. 69 (2). P. 425–444.

Ferguson T. J., Susan L. C. Gender Differences in the Organization of Guilt and Shame. Sex Role: A Journal of Research. 1997. Vol. 37 (1–2). P. 19–44.

Fessler D. M. T. Shame in two cultures: Implications for evolutionary approaches. Journal of Cognition and Culture. 2004. Vol. 4. P. 207–262.

Fienauer L. F., Hilton H. G., Callahan E. H. Hardiness as a moderator of shame associated with childhood sexual abuse. American Journal of Family Therapy. 2003. Vol. 31. P. 65–78.

Fischer B. The process of healing shame. Alcohol Treatment Quarterly. 1987. Vol. 4. P. 25–38.

Flanigan B. Forviging. Workshop presented at the Mendota Metnal Health Institute. Medison. Wiscontin. USA. 1987. September.

Frankl V. The will to meaning: Foundation and applications of logotherapy. NY. World Publ. Hous. 1959.

Freedman J. L., Wallington S. A., Bless E. Compliance without pressure: The effect of guilt. Journal of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 7 (2). P. 117–124.

Freedman S. R., Enright R. D. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. Consulting and Clinical Psychology. 1996. Vol. 64. P. 983–992.

Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. J. Strackey (ed.). The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. London. Hogart Press. 1959.

Friedman F. Correlations of shame and guilt to personality styles. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 1999, 60 (6-B), 3001.

Friedman M. Reflections on hidden existential guilt. Humanistic Psychologist. 1991. Vol. 19 (3). P. 277–288.

Friedman M. Toward a reconceptualization of guilt. Contemporary Psychoanalysis. 1985. Vol. 21 (4). P. 501–547.

Fuchs T. The phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dismorphic Disorder and Depression. Journal of Phenomenological Psychology. 2003. Vol. 33 (2). P. 223–243.

Fung H. Becoming a moral child: The socialization of shame among young Chinese children. Ethos. 1999. Vol. 27. P. 180–209.

Gardner C. B., Gronfein W. P. Reflections on varieties of shame induction, shame management, and shame avoidance in some works of Erving Goffman. Symbolic Interaction. 2005. Vol. 28. P. 175–182.

Gass W . Die Lehre vom Gewissen. Berlin. 1869.

Gassin E. A . Receiving forgiveness as an exercise in moral education. Paper presented at the fnnual meting of the Amer. Educ. Research Association. Chicago, IL. 1997.

Gassin E. A. Receiving forgiveness from others. Conference of the Americ. Psychological Association Scottsdale. AZ. 1996.

Gassin E. A., Enright R. D . The will to meaning in the process of forgiveness/ Journal of Psychology and Christianity. 1995. Vol. 14. P. 38–49.

Gassin E. A. Receiving forgiveness as moral education: A theoretical analysis and initial empirical investigation. Journal of Moral Education. 1998. Vol. 27. P. 71–87.

Gausel N., Leach C. W. Concern for self-image and social image in the management of moral failure: Rethinking shame. European Journal of Social Psychology. 2011. Vol. 41. P. 468–478.

Gilbert P. Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. Social Research. 2003. Vol. 70 (4). P. 1205–1230.

Gilligan J. Shame, guilt, and violence. Social Research. 2003. Vol. 70. P. 1150–1180.

Gore E. J., Harvey O. J. A factor analysis of a scale of shame and guilt: Dimensions of Conscience Questionnaire. Personality and Individual Differences. 1995. Vol. 19. P. 769–771.

Goss K., Gilbert P., Allan S. An exploration of shame measures-I: The Other As Shamer scale. Personality and Individual Differences. 1994. Vol. 17. P. 713–717.

Grabhorn R., Stenner H., Stangier U., Kaulfhold J. Social anxiety in anorexia and bulimia nervosa: The mediating role of shame. Clinical Psychology and Psychotherapy. 2006. Vol. 13. P. 12–19.

Graham J. R., Tellegen A. M., Kaemmer B. Shyness, self-esteem, and self-consciousness. H. Leitenberg (ed.). Handbook of Social and Evalutation Anxiety. NY. Plenum. 1989. P. 79.

Graham S., Doubleday C., Guarino P. A. The development of relations between perceived controllability and the emotions of pity, anger and guilt. Child Development. 1984. Vol. 55 (2). P. 561–565.

Greenberg L. S. Shame in couples therapy. L. S. Greenberg, R. N. Goldman (eds.). Emotion-focused couples therapy. Washington D. C. American Psychological Association. 2008. P. 315–349.

Grosch W. N. Narcissism, shame, rage, and addiction. Psychiatric Quarterly. 1994. Vol. 65. P. 49–63.

Haber J. G. Forgiveness. Savage, MD. Rowan and Littlefield. 1991.

Hanson R. K., Tangney J. P. The Test of Self-Conscious Affect — Socially Deviant Populations (TOSCA-SD). Corrections Research, Department of the Solicitor General of Canada. Ottawa. 1995. *Harder D. W.* Shame and guilt assessment and relationships of shame and guilt proneness to psychopathology. J. P. Tangney, K. W Fischer (eds.). Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride. NY. Guilford. 1995. P. 368–392.

Harder D. W., Cutler L., Rockart L. Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. Journal of Personality Assessment. 1992. Vol. 59 (3). P. 584–604.

Harder D. W., Lewis S. J. The assessment of shame and guilt. J. N. Butcher, C. D. Spielberger (eds.). Advances in personality assessment. Hillsdale. New Jersey. Lawrence

Earlbaum. 1986. P. 89–114.

Harder D. W., Rockart L., Cutler L. Additional Validity Evidence for the Harder Personal Feelings Questionnaire-2 (PFQ2): A Measure of Shame and Guilt Proneness. Journal of Clinical Psychology. 1993. Vol. 49 (3). P. 345–348.

Harder D. W., Zalma A. Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 55 (3–4). P. 729–745.

Hargrave T. D. Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family. NY. Brunner/ Mazel. 1994.

Harper F. W. K., Austin A. G., Cercone J. J., Arias I. The role of shame, anger, and affect regulation in men's perpetration of psychological abuse in dating relationships. Journal of Interpersonal Violence. 2005. Vol. 20. P. 1648–1662.

Harper J. M., Hoopes M. H. Uncovering shame: Integrating individuals with their family systems. NY. W. W. Norton. 1990.

Hebl J., Enright R. D. Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. Psychotherapy. 1993. Vol. 30. P. 658–667.

Henderson L. Fearfulness predicts self-blame and shame in shyness. Personality and Individual Differences. 2002. Vol. 32. P. 79–93.

Henderson L. MMPI Profiles of Shyness in Clinic Patients. Psychological Report. 1997. Vol. 80. P. 695–702.

Henderson L. Shyness Groups. M. McKay, K. Paleg (eds.). Focal Group Psychotherapy. Oakland, CA. New Harbinger Press. 1992.

Henderson L. Shyness, Self-blame and Control in a High School Sample. San Diego. California. 1994.

Henderson L., Horowitz L., Tatar D., Bortnik K. Shyness and self-preoccupation: Effects on Conversation Partners; Toronto, Canada, 2002 May.

Henderson L., Zimbardo P. Shyness as a clinical condition: The Stanford model. R. Crozier, L. Alden (eds.). The International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness. New York. Wiley. 2001a.

Henderson L., Zimbardo P. Shyness, social anxiety, and social phobia. S. G. Hofmann, P. M. DiBartolo (eds). From social anxiety to social phobia. Needham Heights, MA. Allyn and Bacon. 2001b. P. 46–64.

Hermans P. The expression of guilt by Moroccan adolescents: ethnocentric interpretations by Western teachers and social workers. International Journal of Educational Research. 1999. Vol. 31. P. 303–316.

Hibbard S. An empirical study of the differential roles of libidinous and aggressive shame components in normality and pathology. Psychoanalytic Psychology. 1994. Vol. 11. P. 449–474.

Hoblitzelle W. Differentiation and measuring shame and guilt: The relation between shame and depression. H. B. Lewis (ed.). The role of shame in symptom formation Hillsdale. NJ. Erlbaum. 1987. P. 207–235.

Hoblitzelle W. The measurement of shame and guilt and the role of shame in depression. Dissertation Abstracts International. 1990. 51 (2-B). 987.

Hoffman M. L. Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. N. Eisenberg (ed.). The Development of Prosocial Behavior. San Diego. CA: Academic Press. 1982. P. 281–313.

Hoffman M. L. Empathy, Guilt, and Social Cognition. Overton W. F. (ed.).The Relationship between Social and Cognitive Development. Lawrence Erlbaum Associates. 1983. P. 1–55.

Hoffman M. L. Sex differences in moral internalization and values. Journal of Personality and Social Psychology. 1975. Vol. 32. P. 720–729.

Hoffman M. L. Varieties of empathy-based guilt. J. Bybee (ed.) Guilt and children. San Diego. Academic Press. 1998. P. 91–113.

Hoffman M. L., Saltzstein H. D. Parent discipline and the child’s moral development. Journal of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 5. P. 45–57.

Hoffman L. W. Effects of maternal unemployment in the two-parent family. American

Psychologist. 1989. Vol. 44. P. 283–292.

Hollenbach J. M. Sein und Gewissen. Baden-Baden. 1954.

Holmgren M. Forgiveness and the intrinsic value of person. American Philosoph. Quarterly. 1993. Vol. 30. P. 341–352.

Hooge I. E., Breulgelmans S. M., Zeelenberg M. Not so ugly after all: When shame acts as a commitment device. Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 95. P. 933–943.

Houzeau J.-C. Etudes sur les facultés mentales des animaux. T. I. Mons. 1872. P. 286.

Huang S. T. Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Respublic of China. Doctor dissertation. Wisconsin-Madison University. 1990.

Huhmann B. A., Brotherton T. P. A content analysis of guilt appeals in popular magazine advertisements. Journal of Advertising. 1997. Vol. 26 (2). P. 35.

Iyer A., Leach C. W., Crosby F. J. White guilt and racial compensation: The benefits and limits of self-locus. Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Vol. 29. P. 117–129.

Iyer A., Schmader T., Lickel B. Why individuals protest the perceived transgressions of their country: The role of anger, shame, and guilt. Personality and Social Psychology Bulletin. 2007. Vol. 33. P. 572–587.

Jarrett R. B., Weissenburger J. E. Guilt in depressed outpatient. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1990. Vol. 58 (4). P. 495–498.

Jenkins R. L. Guilt feelings — their function and dysfunction. Reymert M. L. (ed.). Feeling and emotions. The Moosehart symposium. NY. 1967.

Johns M., Schmader T., Lickel B. Ashamed to be an American? The role of identification in predicting vicarious shame for anti-Arab prejudice after 911. Self and Identity. 2005. Vol. 4. P. 331–348.

Johnson R. C., Ackerman J. M., Frank H., Fionda A. J. Resistance to temptation, guilt following yielding and psychopathology. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1968. Vol. 32. P. 169–175.

Johnson R. C., Danko J. P., Huang Y. H., Park J. Y., Johnson S. B., Nagoshi C. T. Guilt, shame and adjustment in three cultures. Personality and Individual Differences. 1987. Vol. 8. P. 357–364.

Johnson R. C., Dokecki P. R., Mowrer O. H. Conscience, contract and social reality: Theory and research in behavioral science. NY. Holt, Rinehart and Winston. 1972.

Johnson R. C., Kim R. J., Danko G. P. Guilt, shame and adjustment. A family study. Personality and Individual Differences. 1989. Vol. 10. P. 71–74.

Johnson R. C., Medinnus G. R. Child psychology: Behavior and development. NY. John Wiley. 1965.

Johnston A. The Vicious Circle of the Super-Ego: The Pathological Trap of Guilt and the Beginning of Ethics. Psychoanalytic Studies. 2000. Vol. 3–4. P. 411–424.

Jones W. H. The Guilt Inventory. J. Maltby, C. A. Lewis, H. A. Lampeter (eds.). A handbook of psychological tests. Wales, UK. Edwin Mellen Press. 2001. P. 318–320.

Jones W. H., Kugler K. Interpersonal correlates of The Guilt Inventory. Journal of Personality Assessment. 1993. Vol. 61 (2). P. 246–258.

Jones W. H., Kugler K., Adams P. You always hurt the one you love: Guilt and transgression against relationship partners. K. Fischer, J. P. Tangney (eds.). Shame, guilt, embarrassment and pride: Empirical studies of self-conscious emotions New York. Guilford. 1995. P. 301–321.

Jones W. H., Kugler K., Adams P. Adult transgressions and the experience of guilt. K. Fischer, J. P. Tangney (eds.). Shame, guilt, embarrassment, and pride: Empirical studies of self-conscious emotions. NY. Guilford. 1995. P. 301–321.

Jones W. H., Schratter A. K., Kugler K. The Guilt Inventory. Psychological Reports. 2000. Vol. 87. P. 1039–1042.

Kaplan B. H. Social health and the forgiving heart: The Type B story. Journal of Behavior Medicine. 1992. Vol. 15. P. 3–14.

Karos L. K. An attachment framework for the study of shame: Associations be— tween

parenting, temperament, and shame-proneness in early childhood. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 2006, 68 (2-B), 1310.

Katz P. K., Ziegler P. K. Self-image disparity: A developmental approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 7. P. 186–195.

Kaufman I. The psychology of shame (2nd edition). NY. Springer. 1996.

Keith L., Gillanders D., Simpson S. An exploration of the main sources of shame in an eating-disordered population. Clinical Psychology and Psychotherapy. 2009. Vol. 16. P. 317–327.

Keltner D., Buswell B. N. Evidence for the distinctiveness of embarrassment, shame and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. Cognition and Emotion. 1996. Vol. 10. P. 155–171.

Khanna D. A critique of existential guilt. Psychotherapy: Theory, research and practice. 1969. Vol. 6 (3). P. 209–211.

Kiel D. V. I'm learning how to forgive. Decisions. 1986. February. P. 12–13.

Kim J. M., Talbot N., Cicchetti D. Childhood abuse and current interpersonal conflict: The role of shame. Child Abuse and Neglect. 2009. Vol. 33. P. 362–371.

Klass E. T. Situational approach to assessment of guilt development and validation of self-report measure. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 1987. Vol. 9(1). P. 35–48.

Klein M. On the theory of anxiety and guilt. International Journal Psychoanalysis. 1978. Vol. 29. P. 114–123.

Kochanska G. Socialization and temperament in the development of guilt and conscience. Child Development. 1991. Vol. 62(6). P. 1379–1392.

Kochanska G., Gross J. N., Lin M.-H., Nichols K. E. Guilt in Young Children: Developments, Determinants, and Relations with a Broader System of Standards. Children Development. 2002. Vol. 73 (2). P. 461–482.

Kubany E. S, Watson S. B. Guilt: elaboration of a multidimensional model. The Psychological Record. 2003. Vol. 53 (1). P. 51.

Kugler K., Jones W. H. On conceptualizing and assessing guilt. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 62. P. 318–327.

La None F. Discours politiques et militaries. Basel, 2587. P. 244.

Lauritzen P. Forgiveness: moral prerogative or religious duty? Journal of Religious Ethics. 1987. Vol. 15. P. 141–150.

Leach C. W., Iyer A., Pederson A. Anger and guilt about in group advantage explain the willingness for political action. Personality and Social Psychology Bulletin. 2006. Vol. 32. P. 1232–1245.

Leary M. R. Social anxiety, shyness, and related constructs. J. Robinson, P. Shaver, L. Wrightsman (eds.). Measures of personality and social psychological attitudes. San Diego, CA. Academic Press. 1991. P. 161–194.

Lee D. A., Scragg P., Turner S. The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. British Journal of Medical Psychology. 2001. Vol. 74. P. 451–466.

Leeming D., Boyle M. Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. Psychology Psychotherapy Theory, Research, and Practice. 2004. Vol. 77. P. 375–396.

Leith K. P., Baumeister R. F. Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. Journal of Personality. 1998. Vol. 66 (1). P. 1–37.

Lewis H. B. Shame and guilt in neurosis. NY. International University Press. 1971.

Lewis H. B. Shame the sleeper in psychopathology. H. B. Lewis (ed.). The Role of Shame in Symptom Formation. Hillsdale. NJ. Lawrence Erlbaum Associates. 1987. P. 86–93.

Lewis M. Self-Conscious Emotions. American Scientist. 1995. January — February. P. 32–44.

Lewis M. Shame: The exposed self. NY. The Free Press. 1992.

Lewis M., Alessandri S. M., Sullivan M. W. Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. Child Development. 1992. Vol. 63. P. 630–638.

Lewis M., Sullivan M. V., Stanger C., Weiss M. Self-development and self-conscious emotion. Child Development. 1989. Vol. 60. P. 146–156.

Lewis H. B. Shame in depression and hysteria. C. E. Izard (ed.). Emotions in personality and psychopathology. NY. Plenum. 1979. P. 371–396.

Li J., Wang L., Fischer K. W. The organization of Chinese shame concepts. Cognition and Emotion. 2004. Vol. 18. P. 767–797.

Lickel B., Schmader T., Barquissau M. The evocation of moral emotions in intergroup contexts: The distinction between collective guilt and collective shame. N. R. Branscombe, D. Doosje (eds.). Collective guilt: International perspectives. Cambridge, UK. Cambridge University Press. 2004. P. 35–55.

Lickel B., Schmader T., Curtis M., Scarnier M., Ames D. R. Vicarious shame and guilt. Group Processes & Intergroup Relations. 2005. Vol. 8. P. 145–157.

Lindsay-Hartz J. Contrasting experiences of shame and guilt. American Behavioral Scientist. 1984. Vol. 27. P. 689–704.

Locke K. D., Horovitz L. M. Satisfaction in interpersonal interaction as a function of similarity in level of disphoria. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58.

Lombardi R. Shame in relation to the body, sex, and death: A clinical exploration of the psychotic levels of shame. Psychoanalytic Dialogues. 2007. Vol. 17. P. 385–399.

London P. The maior psychological disorders. P. London, D. Rosenhan (eds.). Foundations of abnormal psychology. NY. Holt, Rinehart and Winston. 1968.

Lucas M. Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44 (1). P. 58–70.

Lundberg J., Kristenson M., Starrin B. Status incongruence revisited: Association with shame and mental well being. Sociology of Health and Illness. 2009. Vol. 31. P. 478–493.

Lutwak N., Ferrari J. Moral affect and cognitive processes: Differentiating v shame from guilt among men and women. Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21 (1). P. 891–896.

Lutwak N., Panish J. B., Ferrari J. R., Razzino B. E. Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. Adolescence. 2001 Winter; 36 (144):641–53.

Lynd H. M. On shame and the search for identity. NY. Science Editions. 1961.

MacCullough M. E., Worthington E. L., Rachal K. C. Interpersonal forgiving in close relationships. Personal and Social Psychology. 2007. Vol. 73. P. 321–336.

MacKennan D. Violation of prohibitions. H. A. Murray (ed.). Explorations in personality. NY. Oxford University Press. 1938.

Madsella A. J., Murray M. P., Golden C. Ethic variations in the phenomenology of emotion / 1. Shame. Journal of Cross Cultural Psychology. 1974. Vol. 5. P. 315–328.

Maher B. A. Principles of psychopathology. NY. McGraw Hill. 1966.

Malatesta C. Z., Wilson A. Emotion / cognition interaction in personality development: A discrete emotions functionalist analysis. British Journal of Research in Child Development. 1988. Vol. 27. P. 91–112.

Mandler G. Mind and emotions. NY. John Wiley. 1975.

Marschall D., Sanftner J., Tangney J. P. The State Shame and Guilt Scale. George Mason University. Fairfax, VA. 1994.

May R. The origins and significance of the existential movement in psychology. R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (eds.). Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. NY. Basik Boors. 1958. P. 3–36.

McGinnis L. D. Validation of the emogram shame scale and the personal feelings questionnaire: A correlational study. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 2007. 69 (6-B). 3884.

Meade M. Some anthropolocical consideration s concerning guilt. M. L. Reimert (ed.).

Feeling and emotions. NY. Mac Graw Hill. 1950.

Meehan W., O'Connor L., Berry J. W., Weiss J., Morrisson A., Acampora A. Guilt, Shame and Depression in Clients in Recovery from Addiction. Journal of Psychoactive Drugs. 1996. Vol. 28 (2). P. 125–134.

Meier K. E. The role of shame in adolescent victim and bully behaviors: a validation study of the Thurston-Cradock test of shame. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 2003, 63 (9-B), 4379.

Miceli M. Castelfranchi Cr. How to Silence One's Conscience: Cognitive Defenses Against the Feeling of Guilt. Journal for the Theory of Social Behaviour. 1998. Vol. 28 (3). P. 287–318.

Miceli M. How to Make Someone feel Guilty: Strategies of Guilt Inducement and Their Goals. Journal for the Theory of Social Behaviour. 1992. Vol. 22 (1). P. 81–104.

Miller D. , The study of conflict. Jones M. (ed.). Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NE. 1956.

Mills R. L., Imm G. P., Walling B. R., Weiler H. A . Cortisol reactivity and regulation associated with shame responding in early childhood. Developmental Psychology. 2008. Vol. 44. P. 1369–1380.

Milner J. B., Capps M. H. How Honesty Testing Works. Westport, CT. London. Quorum Books. 1996.

Modell A. H. The origin of certain forms of pre-oedipal guilt and the implications for a psychoanalytic theory of affects. International Journal Psychoanalysis. 1971. Vol. 52. P. 337–346.

Modigliani A. Embarrassment, face work and eye contact: Testing a theory of embarrassment. Journal Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17 (1). P. 15–24.

Morano D. V. Existential Guilt. Van Yorcum and Comp. B. V-Assen. 1973.

Morrison A. P. The breadth and boundaries of a self-psychological immersion in shame: A one-and-a-half-person perspective. Psychoanalytic Dialogues. 1994. Vol. 4 (l). P. 19–35.

Mosher D. L. The development and multitrait-multimethod matrix analysis of three measures of three aspects of guilt. Journal of Consulting Psychology. 1966. Vol. 30 (1). P. 25–29.

Mosher D. L. Measurement of guilt in females by self-report inventories. journal of Consulting and Clinical Psychology. 1968. Vol. 32. P. 690–695.

Mosher D. L., Galbraith G. G. Effects of sex guilt and sexual stimulation on the recall of word associations. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1970. Vol. 34 (1). P. 67–71.

Mosher D. L., Vonderheider S. G. Contributions of sex guilt and masturbation guilt to women's contraceptive attitudes and use. Journal of Sex Research. 1985. Vol. 21 (1). P. 24–39.

Mosher D. L., White B. B. On differentiating shame and shyness. Motivation and Emotion. 1981. Vol. 5. P. 61–74.

Mosher D. Revised Mosher Guilt Inventory. C. M. Davis, W. L. Yarber, S. L. Davis (eds.). Sexuality-related measures: A compendium Lake Mills, IA. Graphic Publishing Company. 1987. P. 152–155.

Mowrer O. H. Learning theory and behavior. NY. John Wiley. 1960.

Murphy J. G. Forgiveness and resentment. Midwest Studies in Philosophy. 1982. № 7. P. 503–516.

Murray C., Waller G. Repeated sexual abuse and behavior psychopathology among nonclinical women: The mediating role of shame. International Journal of Eating Disorders. 2002. Vol. 32. P. 186–191.

Nathanson D. L. Shame and the affect theory of S. Tompkins. M. R. Lansky, A. P. Morrison (eds.). The widening scope of shame. Hillsdale, NJ. The Analytic Press. 1997. P. 107–138.

Nathanson D. L. Shame and Pride: Affect, sex and the Birth of the Self. NY. Norton. 1992.

Neblett W. R. Forgiveness and ideals. Mind. 1874. Vol. 83. P. 269–275.

Neckel S. Achtungsverlust und Scham. Zur Philosophie der Geftihle. Frankfurt a. M. Suhrkamp. 1993. S. 244–255.

Nicholas O. L. Guilt as related to self-concept and personality adjustment. Dissertation Abstracts. 1966. Vol. 26 (7). P. 4080.

Niedenthal P. M., Tangney J. P., Gavanski I. “If only I weren’t” versus “If only I hadn’t”: Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. Journal of Personality and Social Psychology. 1994. Vol. 67. P. 585–595.

North J. Wrongdoing and forgiveness. Philosophy. 1987. Vol. 62. P. 499–508.

O’Shaughnessy R. J. Forgiveness. Philosophy. 1967. Vol. 42. P. 336–352.

O’Connor L. E. Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy. P. Gilbert, K. G. Bailey (eds.). Genes on the couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy. Brunner-Routledge. 2000. P. 276–303.

O’Connor L. E., Berry J. W. Control Mastery Research: Empirical Studies of Guilt. 1996.

O’Connor L. E., Berry J. W. Interpersonal Guilt: the Development of New Measure. Journal of Clinical Psychology. 1997. Vol. 53 (1). P. 73–89.

O’Connor L. E., Berry J. W., Inaba D., Weiss J., Morrison A. Shame, Guilt and Depression in Men and Women in Recovery From Addiction. Journal of Substance Abuse Treatment. 1994. Vol. 11 (6). P. 503–510.

O’Connor L. E., Berry J. W., Weiss J. Interpersonal guilt, shame and. psychological problems. Journal of Social and Clinical Psychology. 1999. Vol. 18 (20). P. 181–203.

O’Connor L. E., Berry J. W., Weiss J., Bush M., Sampson H. Interpersonal guilt: the development of a new measure. Journal of Clinical Psychology. 1997. Vol. 53 (1). P. 73–89.

Okle E., Mosher D. L. Changes in affective states as a functions of guilt over aggressive behavior. Journal of Consulting Psychology. 1968. Vol. 32. P. 265–270.

Otterbacher J. R., Munz D. C. State-trait measure of experiential guilt. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1973. Vol. 40. P. 115–121.

Palmer L. Evolutionare Psychology. The Ultimate Origins of Human Behavior. 2012.

Parks E. S. The relationship between shame, anger, and narcissism: Exploratory path analysis of the shame-rage dynamic. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. 2002. 64 (6-B). 2972.

Parrott W. O., Sabini J., Silver M. The roles of self-esteem and social interaction in embarrassment. Personality and Social Psychology Bulletin. 1988. Vol. 14. P. 191–202.

Pascual A., Etxebarria I., Pérez V. Guilt And Shame: Are The Limits Between Both The Same In Castilian, English And Basque? Edu Psykhé. 2007. Vol. 6 (1). P. 3–20.

Patton J. Is human forgiveness possible? Nashville, TN. Abington. 1985.

Perera S. B. The Scapegoat Complex: Toward a Mythology of Shadow and Guilt. Inner City Books. 1986.

Persons R. W. Intermittent reinforcement, guilt and crime. Psychological Reports. 1970. Vol. 26. P. 421–422.

Persons R. W. The Mosher Guilt Scale: Theoretical formulation, research and normative data. Journal of Projective Techniques. 1970. Vol. 34. P. 288–270.

Peterson D. R. The insecure child: Oversocialized or undersocialized? O. H. Mowrer (ed.). Morality and metal health. Chicago. Rand Mac Nally. 1967. P. 459–471.

Phares E. J. Locus of control in personality. Morristown. N.Y. 1976.

Piers G., Singer M. Shame and guilt: A psychoanalytic and cultural study. Springfield. Charles Thomas. 1953.

Piff P. K., Martinez A. G., Keltner D. Me against we: In-group transgression, collective shame and in-group-directed hostility. Cognition and emotion. 2012. Vol. 26 (4). P. 634–649.

Qian M., Andrews B., Zhu R., Wang A. The development of the Shame Scale for Chinese college students. Chinese Mental Health Journal. 2000. Vol. 14. P. 217–221.

Quiles Z., Bybee J. Chronic and predisposition guilt: Relations to mental health, prosocial behavior, and religiosity. Journal of Personality Assessment. 1997. Vol. 69 (1). P. 104–126.

Rahm G. B., Renck B., Ringsberg K. C. Disgust, disgust beyond description — shame cues to detect shame in disguise, in interviews with women who were sexually abused during childhood. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2006. Vol. 13. P. 100–109.

Rawlings E. I. Reactive Guilt and Anticipatory Guilt in Altruistic Behavior. J. Macaulay,

L. Berkowitz (eds.). Altruism and Helping Behavior: Social Psychological Studies of Some Antecedents and Consequences. NY. Academic Press. 1970. P. 163–177.

Regan J. W. Guilt, perceived injustice, and altruistic behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 18 (1). P. 124–132.

Revers W. J. Charakterprägung und Gewissensbildung. Niirnberg. 1951.

Rosenhan D., London P. Foundation of abnormal psychology. San Francisko. Holt, Rinehart and Winston. 1970.

Rotter J. B. Generalized expectation for internal vs. external control of reinforcement. Psychological Monographs. 1966. Vol. 80 (Whole N 609).

Rybak C. J., Brown B. M. Assessment of internalized shame: Validity and reliability of the internalized shame scale. Alcoholism treatment Quarterly. 1996. Vol. 14. P. 71–83.

Sabini J., Garvey B., Hall A. L. Shame and embarrassment revisited. Personality and Social Psychology Bulletin. 2001. Vol. 27. P. 104–117.

Sampson H. Pathogenic beliefs and unconscious guilt in the therapeutic process: Clinical observations and research evidence. Bulletin N 6. San Francisco. The Psychotherapy Research Group (The Mount Zion Psychotherapy Research Group). Department of Psychiatry. Mount Zion Hospital and Medical Center. 1983.

Sarason S. B. The measurement of anxiety in children: Some questions and problems. C. D. Speilberger (ed.). Anxiety and behavior. NY. Academic Press. 1966.

Scheff T. J. The shame-rage spiral: A case study of an interminable quarrel. H. B. Lewis (ed.). The role of shame in symptom formation. Hillsdale. NJ. Erlbaum. 1987. P 109–149.

Scheff T., Retzinger S. Emotions and violence: Shame and rage in destructive conflicts. Lexington, MA. Lexington Books. 1991.

Scheler M. fiber Scham und Schamgefiihl. Zur Ethik und Erkenntnislehre. Miinchen. Deutsche Taschenbuch Verlag. 1957. S. 583–637.

Schmader T., Lickel B. Stigma and shame: Emotional responses to the stereotypic actions of one’s ethnic group. S. Levin, C. Van Laar (eds.). Stigma and group inequality: Social psychology perspectives. 2006b. P. 261–285.

Schmader T., Lickel B. The approach and avoidance function of guilt and shame emotions: Comparing reactions to self-caused and other-caused wrongdoing. Motivation and Emotion. 2006a. Vol. 30 (1). P. 43–56.

Schoenleber M., Berenbaum H. Shame aversion and shame-proneness in cluster c personality disorders. Journal of Abnormal Psychology. 2010. Vol. 119. P. 197–205.

Scholl R. Das Gewissen des Kindes. Stuttgart. 1956.

Sears R. R., Maccoby E. E., Levin H. Patterns of child rearing. NY. Harper. 1957.

Seidler G. H. Der Blick des Anderen: Eine Analyse der Scham. Stuttgart. Verlag Internationale Psychoanalyse. 1995.

Shmemann A. Forgiveness Sunday [Concentric.net.Kyinsman/Shmemann].

Sigelmann E., Fernandes L. M. Development of a guilt measure. Desenvolvimento de uma medida de culpa. Arquivos Brasileiros de Psicologia. 1986. Vol. 38. P. 76–83.

Silverman I. W. Incidence of guilt reactions in children. Journal of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 7. P. 338–340.

Skaderud F. Shame and pride in anorexia nervosa: A qualitative descriptive study. European Eating Disorders Review. 2007. Vol. 15. P. 81–97.

Smedes L. B. Forgive and forget: Healing the hurts we don’t deserve. San Francisco, CA. Harper and Row. 1984.

Solomon R. I., Turner L. H., Lessak M. S. Some effects of delay of punishment on resistance to temptation in dogs. Journal of Personality and Social Psychology. 1968. Vol. 8 (3). P. 233–238.

Stäudlin C. F. Geschichte der Lehre von dem Gewissen. 1824.

Steenhaut S., Van Kenhove P. The mediating role of anticipated guilt in consumers ethical decision-making. Journal of Business Ethick. 2006. Vol. 69. P. 269–288.

Stoop D., Masteller J. Forgiving our parents, forgiving ourselves: Healing adult children of

dysfunctional families. Ann Arbor, MI: Servant Publ. 1996.

Stuewig J., Tangney J. P. Shame and guilt in antisocial and risky behaviors. J. L. Tracy, R. W. Robbins, J. P. Tangney (eds.). The selfconscious emotions: Theory and research. NY. Guilford Press. 2007. P. 371–388.

Subkoviak M. J. et al . Measuring interpersonal forgiveness. Paper presented at the annual meeting of the Am. Educa. Research Assotiation. San Francisco, CA. 1992.

Swan S., Andrews B. The relationship between shame, eating disorders, and disclosure in treatment. British Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol. 42. P. 367–378.

Switzer D. K. A psychodynamic analysis of grief in the context of an interpersonal theory of self. Dissertation Abstracts. 1968. Vol. 29 (3). P. 381.

Tangney J. P., Wagner P., Fletcher C., Gramzow R. Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. Journal of Personality and Social Psychology. 1992. Vol. 62. P. 669–675.

Tangney J. P. Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. Behavioral Research Therapy. 1996. Vol. 34 (9). P. 741–754.

Tangney J. P. Recent advances in the empirical study of shame and guilt. American Behavioral Scientist. 1995. Vol. 38 (8). P. 1132–1145.

Tangney J. P. The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. Dalgleish T., Power M. J. (eds.). Handbook of cognition and emotion. NY. John Wiley and Sons Ltd. 1999. P. 541–568.

Tangney J. P. Wagner P., Gramzow R. Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. Journal of Abnormal Psychology. 1992. Vol. 101 (3). P. 469–478.

Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. Guilford Press. 2002.

Tangney J. P., Dearing R. L., Wagner P. E., Gramzow R. The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3). Fairfax, VA. George Mason University. 2000.

Tangney J. P., Miller R. S., Flicker L., Barlow D. H. Are Shame, Guilt, and Embarrassment Distinct Emotions? Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70 (6). P. 1256–1269.

Tangney J. P., Stuewig J., Mashek D. J. Moral emotions and moral behavior. Annual Review of Psychology. University of California. Los Angeles. 2007. P. 345–363.

Tangney J. P., Wagner P. E., Hill B. D., Marschall D. E., Gramzow R. Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70. P. 797–809.

Tangney J. P., Wagner P., Gramzow R. The Test of Self-Conscious Affect. Fairfax, VA. George Mason University. 1989.

Tangney J. W. Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. P. 102–111.

Temple N. When Hope Is Attacked: Violence as a Defence Against Guilt. International Journal Psychoanalysis. 1989. Vol. 33. P. 112–119.

Thompson R. A., Hoffman M. L. Empathy and the development of guilt in children. Developmental Psychology. 1980. Vol. 16 (2). P. 155–156.

Tibbetts S. G. Shame and rational choice in offending decision. Criminal Justice and Behavior. 1997. Vol. 24. P. 234–255.

Tomkins S. S. Affect, imagery, consciousness. Vol. 1. The positive affects. NY. 1962.

Tomkins S. S. Shame-humiliation versus contempt-disgust: The nature of response. Affect, imagery, consciousness. Vol. 2. The negative affects. NY. Springer. 1963. P. 118–183.

Tracy J. L., Robins R. W. Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. Personality and Social Psychology Bulletin. 2006. Vol. 32. P. 1339–1351.

Trainer M. Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient in the context of divorce. Doctor dissertation. Boston. Boston University. 1981.

Troop N. A., Allan S., Serpell L., Treasure J. L. Shame in women with a history of eating disorders. European Eating Disorders Review. 2008. Vol. 16. P. 480–488.

Tugendhat E. Die Rolle der Identitat in der Konstitution der Moral. Zur Philosophie der Gefuhle. Frankfurt a. M. Suhrkamp. 1993. S. 354–372.

Unger J. M. On the development of guilt reactivity in the child. Doctoral paper. Cornel University. 1962.

Ursu M. W. An investigation of the construct validity of several measures of proneness to shame. Dissertation Abstracts International. 45 (3-B). 1984. 1001.

Van Vliet K. J. The role of attributions in the process of overcoming shame: A qualitative analysis. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 2009. Vol. 82. P. 137–152.

Vangelisti A. L., Daly J. A., Rudnick J. R. Making people feel, guilty in conversations: Techniques and correlates. Human Communication Research. 1991. Vol. 18 (l). P. 3–39.

Wallace J., Sadalla E. Behavioral consequences of transgression. 1. The effects of social cognition. Journal of Experimental Research in Personality. 1966. Vol. 1. P. 187–194.

Waska R. Fragmentation, persecution and primitive guilt: Clinical and theoretical issues with psychotic patients. Psychodynamic Practice. 2002. Vol. 8 (2). P. 147–162.

Weiner et al . Public confession and forgiveness. Journal of Personality. 1991. Vol. 59. P. 281–312.

Weiss J. Unconscious guilt. J. Weiss, H. Sampson (eds.). The psychoanalytic process: Theory? Clinical observation and empirical research. NY. Guilford Press. 1986. P. 43–67.

Wells G. B., Hansen N. D. Lesbian shame: Its relationship to identity integration and attachment. Journal of Homosexuality. 2003. Vol. 45. P. 93–110.

Wells M., Bruss K. V., Katrin S. Abuse and addiction: Expressions of a wounded self and internalized shame. Psychology: A Journal of Human Behavior. 1998. Vol. 35. P. 11–14.

Whiting J. W. M., Child I. L. Child training and personality. New Haven. Yale University Press. 1953.

Williams B. Scham, Schuld und Notwendigkeit: eine Wiederbelebung antiker Begriffe der Moral. Mit einem Vorw. des Autors zur deutsche-sprachigen Ausgang. Berlin. Akademie-Verlag. 2000.

Williams C., Bybee J. What Do Children Feel Guilty About? Developmental and Gender Differences. Developmental Psychology. 1994. Vol. 30 (5). P. 617–623.

Williamson I., Sandage S. J., Lee R. M. How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 33. P. 2159–2170.

Woien S. L., Ernst H. A. H., Patock-Peckham J. A., Nagoshi G. T. Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 35 (2). P. 313–326.

Wolfradt U., Scharrer F. The Internalized Shame Scale (ISS): Conceptual aspects and psychometric properties of a German adaptation/Die "Internalisierte Scham-Skala"(ISS): Konzeptuelle Aspekte und psychometrische Eigenschaften einer deutschsprachigen Adaptation. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie. 1996. Vol. 17. P. 201–207.

Wright K., Gudjonsson G. H., Young S. An investigation of the relationship between anger and offence-related shame and guilt. Psychology, Crime and Law. 2008. Vol. 14. P. 415–423.

Wurmser L. Die Maske der Scham: die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten. Berlin. Springer Verlag. 1997.

Wurmser L. The mask of shame. Baltimore. Johns Hopkins University Press. 1981.

Yang S. G., Rosenblatt P. C. Shame in Korean families. Family and Culture. 2000. Vol. 11. P. 151–167.

Yelsma P., Brown N. M., Elison J. Shame-focused coping styles and their associations with self-esteem. Psychological Reports. 2002. Vol. 90. P. 1179–1189.

Zahn-Waxler C. et al . Development of concern for other. Developmental Psychology. 1992. Vol. 28 (1). P. 126–136.

Zahn-Waxler C., Kochanska G.; Krupnick J; McKnew D. Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. Developmental Psychology. 1990. Vol. 26 (1). P. 51–59.

Zentner E. B., Zentner M., Zinkan L. G. Pseudo-guilt: Defense transaction and resistance. Journal Anal. Soc. Work. 1993. Vol. 4. P. 29–47.

Zimbardo P. G. Shyness: what it is what to do about it? Reading, MA: Addison-Wesley. 1977.

Приложение

1. Методическая часть

Методическая разработка для беседы с детьми на тему «Совесть»

Автор М. Телегин [37]

М. Телегин разработал свою программу для педагогов, имеющих целью провести беседу с детьми по теме «Совесть», но его опытом могут воспользоваться и родители, стремящиеся к нравственному развитию своих детей.

В ходе беседы необходимо апеллировать к опыту ребенка: случалось ли ему задавать себе нелицеприятные вопросы, мучиться бессонницей не просто так, а именно после совершения плохого поступка? Кто же не дает ему уснуть?

Ответы детей могут быть самыми разными, но среди «тонн словесной руды» отыщется в конце концов долгожданное слово «совесть». И тогда неизбежно, естественно, органично возникнут ключевые вопросы: что такое эта самая совесть? зачем нам нужна совесть? что будет, если совесть исчезнет? Отвечая на эти вопросы, ваши маленькие собеседники сами попытаются понять функции и значение совести в жизни людей.

Примените и метод рассуждения «от противного». Дети знают, что существуют бессовестные люди. Про кого так говорят? Какие поступки они совершают? А может ли бессовестный человек быть вместе с тем человеком хорошим? Ответ на последний вопрос нетрудно предугадать. Значит, понятия «хороший человек» и «совесть» как-то связаны?

В конце вашей беседы попытайтесь расширить трактовку словосочетания «честный человек», связав в сознании ребенка понятия «честный человек», «хороший человек» и «совесть».

Вопросы для обсуждения

1. Чем честный человек отличается от обманщика?
2. Про какого человека говорят, что он честный?
3. Легко ли быть честным человеком?
4. Какие вопросы тебе задает твоя совесть?
5. Можно ли услышать совесть другого человека?
6. Как ты понимаешь слова «голос совести»?
7. Можно ли увидеть совесть?
8. Как проявляется совесть?
9. Как можно отличить совестливого человека от бессовестного?
10. Если бы все люди стали бессовестными, что бы произошло?
11. Может ли бессовестный человек быть хорошим человеком? А добрым?
12. Зачем людям нужна совесть?
13. Есть ли совесть у плохих людей?
14. Можно ли иметь одну совесть на двоих?
15. Отличается ли твоя совесть от совести твоего друга?
16. На что похожа совесть?
17. Что такое раскаяние?
18. Почему Бармалей раскаялся, а другие плохие герои сказок не раскаялись?

---

[37] Источник: mtelegin.ru/dialog/vdialog/82-metod15.

Упражнение «Честный и нечестный сказочный герой»

Кто из перечисленных сказочных героев был честным, а кто — нет:
- Карлсон;
- Винни-Пух;
- Красная Шапочка;
- Кот Базилио и Лиса Алиса;
- Маша из сказки «Маша и Медведь»;
- Золушка.

Упражнение «Автобус»

В переполненный автобус вошла бабушка с палочкой. Сидящий у окна мальчик сделал вид, что уснул. Девочка уступила место бабушке, а потом помогла ей выйти из автобуса. Кого из героев истории можно назвать совестливым человеком?

Упражнение «Муки совести»

Как понять выражения:
- меня мучает совесть;
- бессовестный человек;
- совестливый человек;
- моя совесть молчит;
- моя совесть чиста?

Упражнение «Раскаяние»

Спросите у детей, как они понимают значение слова «раскаяние».

Поясните вашим собеседникам значение этого слова, опираясь на простые примеры из жизни детей.

Постарайтесь донести до них мысль о том, что раскаяние, осознание собственной вины, попытка исправить положение «снимают камень с души» человека, — ведь за раскаянием, как правило, следуют прощение и исправление.

Упражнение «Совесть»

Согласны ли вы с утверждениями:
- у всех людей есть совесть;
- «голос совести» можно услышать только после совершения плохого поступка;
- плохих людей, преступников совесть не мучает;
- бессовестному человеку жить легче?

Для воспитания честности и правдивости у детей родители и воспитатели могут использовать следующие литературные произведения: *Драгунский В. Ю.* «Денискины рассказы» («Смерть шпиона Гадюкина», «Зеленые леопарды», «Друг детства», «Рыцари и еще 57 историй», «Тайное становится явным»); *Пермяк Е. А.* «На все цвета радуги»; *Пантелеев Л.* «Честное слово»; *Пивоварова И. М.* «О чем думает моя голова: рассказы Люси Синицыной, ученицы третьего класса»; *Зощенко М. М.* «Леля и Минька», «Галоши и мороженое», «Веселые истории»; *Носов Н. Н.* «Приключение Толи Клюквина», «Огурцы», «Леденец», «Карасики»; *Белинский А. И.* «Где это видано, где это слыхано…»; *Толстой Л. Н.* «Косточка», «Лгун»; *Нефедова К.* «Банка с вареньем»; *Осеева В.* «Почему»; *Толстой А.* «Золотой ключик, или Приключения Буратино»; *Андерсен Г. Х.* «Дикие лебеди»;

Русские народные сказки.

Воспитание честности у детей

Рассмотрим несколько советов психологов, которые помогут ребенку осознать, что такое честность.

Ребенок должен знать, что вы ему верите . Как правило, дети на доверие отвечают тем же и если в каких-то случаях обманывают, то, скорее всего, не понимают этого. Например, если вы замечаете за своим ребенком агрессивность или драчливость и перед его выходом на улицу повторяете: «Только попробуй подерись сегодня!», «Пусть только на тебя сегодня пожалуются!» — это формирует стереотип поведения, и вы как бы неосознанно провоцируете эти поступки. В этих случаях лучше сказать: «Веди себя поспокойней и посдержанней». Важно, чтобы и ребенок мог довериться вам: держите слово, которое дали. Но если вдруг не получается выполнить обещание, тогда объясните причину и извинитесь.

Объясните, что на правде «держится мир», что она полезна. Люди живут в согласии, если доверяют друг другу . Попробуйте вместе представить такое общество, где все друг друга обманывают. Опишите ситуации обмана и нечестных людей: фальшивомонетчиков, мошенников и т. д. Объясните, что нечестные люди по большому счету проигрывают: им не доверяют, их не уважают.

Не создавайте ситуаций для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду . Если ребенок разбил чашку и вы об этом знаете или догадываетесь, не спрашивайте его: «Это ты разбил чашку?», — а лучше скажите: «Я знаю, что ты разбил чашку, расскажи, как это случилось». Такая определенность исключает вариант обмана со стороны ребенка. К тому же, если в этот момент вы доброжелательны, ему незачем говорить неправду.

Слишком строгое наказание дома, завышенные требования и сильное давление со стороны родителей свидетельствуют о непонимании характера ребенка, его возрастных особенностей и кризисных состояний. Это может привести к тому, что ребенок начнет обманывать из страха неприятностей. Иногда ребенок обманывает, чувствуя бессилие выполнить все то, что требуют от него родители.

Не учиняйте унизительных допросов . Если ребенок сразу не признался, то настаивать и допрашивать его бесполезно. Как правило, в таком случае возникает перепалка. «Нет, это не я!» — «Нет, ты признайся!» — «Нет, не я!» и т. д. Лучше объяснить, что такие поступки неприемлемы. В зависимости от ваших принципов воспитания вы можете наказать его (конечно, без применения побоев). Но если вы не уверены в том, что это совершил ваш малыш, в этом случае лучше сказать: «Я надеюсь, твои слова — правда, если нет, я очень огорчусь».

Тест для родителей «Кто формирует у ребенка чувство вины? Не вы ли сами?»

Этот тест поможет вам узнать, соблюдаете ли вы чувство меры, когда учите ребенка распознавать «что такое хорошо, что такое плохо».

Вопросы в тесте расположены по возрастающему принципу (по возрасту: от малыша к подростку).

1. *Вообще-то ваш малыш уже умеет проситься на горшок, но тут «согрешил» и намочил штанишки. Что вы скажете:*

а) «Хорошие детки штанишки не пачкают».

б) «Давай скорей переоденемся, попка любит быть сухой».

2. *Знакомая тетя спрашивает ребенка: «Кого ты любишь больше: маму или папу?» Малыш молчит. Что вы скажете тете:*

а) «Ну, скажи тете, кого любишь больше?»

б) «Тетя, а ты какую свою ножку любишь больше, левую или правую?»

3. *В выходной день вы решаете, что пора навести порядок в детской, и говорите об этом ребенку. Вы вместе взялись за дело. Но вдруг замечаете, что малыш, вместо того чтобы убирать игрушки, достал конструктор и с увлечением что-то там строит. Что сделаете вы:*

а) Сдержу возмущение и объясню ему, что порядок наводится не так.

б) Дам еще поиграть немножко и предложу взяться за уборку;

в конце концов в этом моя вина — надо было контролировать этот процесс.

4. *Ваш ребенок на улице закатил истерику. Вы срочно доставили его домой. Собираясь его наказать, что вы скажете:*

а) «Ты плохой мальчик (плохая девочка), посиди и подумай».

б) «Ты плохо поступил (поступила), посиди и подумай».

5. *К вам в гости пришла лучшая подруга. Пока вы с ней болтали на кухне, ваш ребенок трудился в коридоре: разрисовывал акварелью ее велюровые сапожки. Что вы сделаете, когда подруга уйдет:*

а) Поставлю его (ее) в угол (или посажу в «штрафное» кресло).

б) Скажу, что теперь я не успею рассказать ему (ей) сказку, потому что пойду зарабатывать на новые сапожки подруге.

6. *Сегодня в вашего ребенка словно бесенок вселился, он все делает наперекор и совсем не реагирует на ваши взывания и замечания. Вы не выдерживаете и говорите: «Будешь так себя вести, уйду». Раздается телефонный звонок и оказывается, что вам и вправду надо срочно уйти. Как вы сообщите об этом ребенку:*

а) «Как раньше сказала, так и сейчас повторю».

б) «Извини, я пошутила. Надеюсь, к моему возвращению этот тайфун угомонится?»

7. *Если ребенок ведет себя шумно, как лучше сделать ему замечание:*

а) Как можно громче.

б) Как можно тише.

8. *Вы поставили варить курицу, но вам понадобилось срочно уйти. Вы просите ребенка через пятнадцать минут выключить под кастрюлей газ, а он забыл. Что вы ему скажете:*

а) «Ну вот, вся семья останется без обеда».

б) «Будем спасать курочку; приступай, а я помогу…»

9. *Когда на вашего ребенка находит и он все делает наперекор, говорите вы ему: «Уходи, я тебя не люблю»:*

а) Да, бывает.

б) Никогда.

10. *Предположим, у вас есть навязчивая привычка слишком часто мыть руки или непрерывно проверять, выключен ли газ, либо бесконечно прибирать в доме, или просто так прикасаться к вещам. Как вы думаете, ребенок ее унаследует:*

а) Нет.

б) Да, у него (у нее) есть нечто похожее.

11. *Мысленно вы упрекаете ребенка в том, что из-за него лишились чего-то приятного (свободы передвижения, хобби и т. п.):*

а) Да, и довольно часто.

б) Да, иногда бывает, когда особенно достает.

12. *Ваш мальчик слегка подрался с одноклассником, и на другой день тот почему-то не пришел в школу. Ваш сын очень расстроен, и вы подозреваете, что из-за этого. Вы:*

а) Пользуясь моментом, напоминаете о вреде драк.

б) Предлагаете позвонить, выяснить, в чем дело, и извиниться.

13. *Как вы думаете, какой вопрос важнее:*

а) «Кто виноват?»

б) «Что делать?»

Результаты теста. Подсчитайте, сколько у вас ответов **а)** и **б)** .

Если больше ответов а). Да, вы трудолюбиво взращиваете в ребенке чувство вины.

Вы часто обвиняете юного человека, но подумайте, может, на самом деле вы обвиняете себя? Сами вы тоже часто чувствуете себя виноватым. И тогда становитесь или слишком жестким, или слишком мягким, а все, что «слишком», вредно для организма. Вряд ли стоит подходить к воспитанию так «железно». Переключайтесь, не надо ничего искоренять; да, и в вас, и в вашей детке есть какие-то не те черты. Но протест и негодование можно выразить мягче и корректнее. И кстати, простите себя за то, что не прощаете себя.

Ответов а) и б) примерно поровну. В вашем воспитательном методе есть одна странность. Хорошее поведение вы считаете само собой разумеющимся, а плохое — наказуемым. В результате вы «недохваливаете» ребенка, как ту лошадку, которую только подстегивают, но забывают покормить. Так совестливость может перерасти в чувство вины, а вина может сделать ребенка закомплексованным взрослым, который всем обязан. Начните с себя и сами постарайтесь избавиться от чувства вины. Расслабьтесь и учитесь прощать. Будьте снисходительны. И со временем ваш ребенок тоже начнет меняться.

Больше ответов б). Нет, комплекс вины вашему ребенку не грозит. Ребенок рассчитывает на ваше понимание и поддержку, а если и чувствует себя виноватым, то старается исправиться. И ценно, что вы даете ему такую возможность и делаете акцент на хорошем, а не на плохом. Ну и чувство юмора во многом спасает ситуацию. Потому что невозможно заниматься самобичеванием и смеяться. Но не впадите в другую крайность. Полное отсутствие чувства вины — это уже бессовестность.

2. Диагностические методики

Шкала вины из опросника Басса — Дарки

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
2. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
3. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
4. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
5. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
6. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
7. Неудачи огорчают меня.
8. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
9. Я часто думаю, что жил неправильно.

Опросник «Сильно ли ваше чувство долга?»

Инструкция. Прочитайте вопросы и выберите тот ответ, который вам соответствует больше всего.

1. *Что вы больше цените в своей работе?*

а) Пользу, которую она приносит людям.
б) Моральное удовлетворение, которое получаю от нее лично я.
в) Условия труда (зарплату, льготы и т. п.).

2. *Можете ли вы работать без выходных?*

а) Да, если это не подрывает мое здоровье и личную жизнь.
б) Ну, раз надо — так надо!..
в) Только под страхом смертной казни либо немедленного увольнения.

3. *Как вы относитесь к указаниям начальства?*

а) Выслушиваю. А поступаю по-своему.
б) Выполняю их даже тогда, когда считаю, что начальство ошибается.
в) Как правило, подчиняюсь им. Кроме случаев, когда шеф явно не прав.

4. *Какое наказание за упущения в работе на вас действует сильнее?*
а) Денежный штраф.
б) Выговор от руководства.
в) Муки собственной совести.
5. *С каким из утверждений вы охотнее согласились бы?*
а) Лучше выполнить поручение медленно, но хорошо, чем быстро, но плохо.
б) Важно не то, как сделано дело, а то, как об этом доложили «наверх».
в) Нет предела совершенству, а работе — конца.

Результаты теста. За положительные ответы по пунктам **1а)** , **2б)** , **3б)** , **4в)** , **5в)** вы получаете по 3 балла; за положительные ответы по пунктам **1б)** , **2а)** , **3в)** , **4б)** , **5а)** — по 2 балла, за положительные ответы по пунктам **1в)** , **2в)** , **3а)** , **4а)** , **5б)** — по 1 баллу. Подсчитайте сумму набранных баллов. От 11 до 15 баллов — у вас высокая ответственность (чувство долга), от 6 до 10 баллов — средняя, от 0 до 5 — низкая.

Опросник вины Куглера — Джонс (Guilt Inventory, 1991)

Вам предлагается ответить на 45 утверждений. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями. Выражайте свое мнение искренне:
1 = полностью не согласен (не согласна).
2 = не согласен (не согласна).
3 = не знаю.
4 = согласен (согласна).
5 = полностью согласен (согласна).

1. Я считаю, что существуют совершенно определенные понятия добра и зла.
2. Я совершил много ошибок в своей жизни.
3. Я всегда строго придерживался твердых морально-этических принципов.
4. В последнее время я доволен собой и своими поступками.
5. Если бы мне было позволено переделать заново кое-что в моей жизни, я бы сбросил огромную ношу со своих плеч.
6. Я никогда не испытывал большого сожаления или вины.
7. Цель моей жизни — скорее наслаждаться ею, чем руководствоваться какими-то абстрактными моральными принципами.
8. Существует кое-что в моем прошлом, о чем я глубоко сожалею.
9. Я часто испытываю отвращение к себе за некоторые совершенные мной поступки.
10. В детстве мои родители были строги ко мне.
11. Для меня существует только несколько запретных вещей, которые я бы никогда не осмелился сделать.
12. Я часто недоволен собой из-за своих поступков.
13. Мои представления о добре и зле являются довольно гибкими.
14. Если бы мне удалось заново начать жизнь, то многое из того, что мной уже совершено, я сделал бы по-другому.
15. Существует много вещей, которые я бы никогда не сделал, потому что считаю, что они приносят зло.
16. Я недавно совершил поступок, о котором глубоко сожалею.
17. В последнее время я не в ладу с самим собой.
18. Мораль — это не просто деление на «белое и черное», как многие полагают.
19. В последнее время я спокоен и ни о чем не переживаю.
20. Сколько себя помню, вина и сожаление сопутствуют мне всю жизнь.
21. Иногда, когда я думаю о тех плохих поступках, которые совершил, я просто заболеваю.
22. При определенных обстоятельствах для меня не существует никаких запретов, и я могу позволить себе практически всё.

23. Я считаю, что совершил не столь уж много ошибок в своей жизни.
24. Я скорее умру, чем совершу серьезный проступок.
25. Я живу согласно своим собственным моральным ценностям.
26. Я часто испытываю сожаление.
27. Я часто переживаю по поводу плохих поступков, которые я совершил в прошлом.
28. Я считаю, что нельзя судить людей и их поступки, не зная мотивов, которыми они руководствовались, и обстоятельств, в которых они действовали тем или иным образом.
29. В своей жизни я практически не совершил поступков, о которых бы я сожалел.
30. Оглядываясь назад и оценивая себя и свои поступки за последние несколько недель и месяцев, я могу твердо сказать, что за этот период времени в моей жизни не было ничего такого, что бы я хотел изменить.
31. Иногда я страдаю повышенным аппетитом или полным отсутствием его из-за плохих поступков, которые я совершил в прошлом.
32. Я никогда не беспокоюсь по поводу того, что я делаю, так как считаю, что жизнь «возьмет свое» и расставит все точки над «i».
33. В данный момент я не испытываю какого-либо особенного чувства вины за поступки, которые я совершил.
34. Иногда я не могу удержаться от размышлений относительно поступков, которые я совершил и которые, по моему мнению, являются плохими.
35. У меня никогда не было проблем со сном.
36. Я отдал бы многое, если бы смог вернуться назад и исправить то плохое, что сделал за последнее время.
37. Существует по крайней мере одна вещь в моем недавнем прошлом, которую я хотел бы изменить.
38. Когда я совершаю дурной поступок, я тотчас же осознаю это.
39. Что «хорошо» и что «плохо», зависит от ситуации.
40. Чувство вины не особенно беспокоит меня.
41. Я не испытываю чувство глубокого сожаления относительно моего прошлого.
42. Я считаю, что моральные ценности являются абсолютными.
43. В последнее время я считаю, что моя жизнь была бы более приятной, если бы я не сделал того, что сделал.
44. Если бы мне пришлось начать жизнь сначала, я мало бы что изменил в ней, если бы вообще стал менять что-либо.
45. В последнее время я испытываю беспокойство и некую подавленность.

Результаты теста.

Вина-состояние — сумма положительных ответов по пунктам 4 (*), 16, 17, 19 (*), 30 (*), 33 (*), 36, 37, 43, 45.

Вина-черта — сумма положительных ответов по пунктам 2, 5, 6 (*), 8, 9, 10, 12, 14, 20, 21, 23 (*), 26, 27, 29 (*), 31, 34, 35 (*), 40 (*), 41 (*), 44 (*).

Моральные нормы — сумма положительных ответов по пунктам 1, 3, 7 (*), 11 (*), 13 (*), 15, 18 (*), 22 (*), 24, 25, 28 (*), 32 (*), 38, 39 (*), 42.

Ответы, отмеченные знаком (*), при подсчете переводятся: 5 = 1, 4 = 2, 2 = 4, 1 = 5.

Начисление баллов производится с учетом степени согласия с тем или иным утверждением:

1 = полностью не согласен (не согласна): –2 балла;
2 = не согласен (не согласна): –1 балл;
3 = не знаю: 0 баллов;
4 = согласен (согласна): +1 балл;
5 = полностью согласен (согласна): + 2 балла.

Подсчитывается набранная сумма баллов с учетом знаков «+» и «—». Чем больше положительная сумма, тем больше склонность к проявлению чувства вины.

Методика «Воспринимаемый индекс вины» (Perceived Guilt Index, PGI)

38

Методика (тест на чувство вины) используется для измерения чувства вины как состояния на данный момент (G-state) и как черты характера, которая проявляет себя обычно чаще всего (G-trait).

PGI состоит из двух шкал, которые соответственно измеряют эмоциональное переживание чувства вины как состояния и как генерализованной Я-концепции (черты характера).

Данная методика особенно полезна в ситуациях, в которых необходимо отслеживать реакцию вины человека в ответ на специфические события или ситуации, которые могут случаться, например, в семье, на производстве или в межличностных отношениях.

Инструкция (часть 1). Опишите ваши чувства. Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать свои чувства в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее полно описывают ваши чувства в настоящий момент. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только *одно* слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, что вы чувствуете сейчас.

Стимульный материал

1. Осуждающий.
2. Невиновный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. Раздражительный.
11. Незаслуживающий прощения.

Инструкция (часть 2). Опишите ваши чувства. Ниже приводится список слов и фраз, которые люди используют для того, чтобы описать, как они испытывают чувство вины в различных ситуациях. Пожалуйста, отметьте то слово или фразу, которые наиболее точно описывают ваши обычные чувства. Прежде чем сделать выбор, внимательно ознакомьтесь со всем списком чувств. Обратите внимание: вам нужно выбрать только *одно* слово или фразу, которые наилучшим образом описывают то, как вы обычно переживаете чувство вины.

Стимульный материал

1. Осуждающий.
2. Невиновный.
3. Подавленный.
4. Постыдный.
5. Спокойный.
6. Недостойный.
7. Разочарованный.
8. Сдерживаемый.
9. Находящийся в состоянии упадка.
10. Раздражительный.
11. Незаслуживающий прощения.

---

38 Источник: psycabi.net/testy/518-metodika-vosprinimaemyj-indeks-viny-pgi-test-na-chuvstvo-viny-perceived-guilt-index#ixzz3eTRbhRmY.

Ключ к тесту-опроснику на чувство вины. Каждый пункт имеет следующие значения: 1 = 6,8; 2 = 1,1; 3 = 4,3; 4 = 9,4; 5 = 2,0; 6 = 7,8; 7 = 5,9; 8 = 3,4; 9 = 8,6; 10 = 5,3; 11 = 10,4.

Обработка данных и интерпретация. Можно применить два способа обработки данных: первый — подсчет индекса каждой шкалы (G-trait и G-state) по отдельности и второй — определение реакции вины человека в ответ на специфическую ситуацию и сравнение этой реакции человека с его состоянием, когда он чувствует себя «нормально».

Второй метод обработки результатов методики более сложный. Используя значения пунктов, приведенные выше, проведите следующие вычисления:

1) от значения G-state отнять значение G-trait;

2) прибавить к полученному результату 10 (константа 10 используется, чтобы ликвидировать путаницу со знаками «+» и «—»).

Если полученное значение будет выше 10, значит, интенсивность реакции чувства вины выше уровня обычных переживаний. Если полученное значение будет ниже 10, значит, интенсивность реакции чувства вины ниже обычных переживаний.

Когда обе шкалы (G-trait и G-state) используются совместно, G-trait-шкалу желательно предъявлять первой.

Тест «Сколько стоит ваша совесть?»

1. *Бывает ли вам стыдно за какие-то свои поступки?*

а) Редко; я стараюсь не совершать плохих поступков.

б) Частенько бывает стыдно.

в) Не бывает.

2. *Часто ли вам говорят, что у вас нет совести или награждают эпитетами «бессовестный» или «бесстыжий»?*

а) Частенько.

б) Редко.

в) Никогда.

3. *Один мальчик разбил дома дорогую вазу. Всю ночь он прорыдал в подушку — его мучила совесть. Утром он героически признался и был прощен. Правильно ли он поступил?*

а) Молодец!

б) Дурак он, мог ведь и по шее получить.

в) Надо было признаться сразу.

4. *Час пик, троллейбус, вы сидите, а рядом стоит старушка.*

а) Уступлю место.

б) Если сама попросит — уступлю, если нет — сделаю вид, что сплю.

в) Пусть стоит; небось ездила на рынок торговать, а теперь старенькой прикидывается.

5. *Изменив другу или супруге (супругу), вы…*

а) Будете мучиться, пока не признаетесь.

б) Не признаетесь, но муки совести все же будут.

в) Будете считать, что он (она) этого заслужил (заслужила).

6. *Идя по улице, вы увидели, что у впереди идущего человека из кармана выпали деньги и он этого не заметил. Что вы сделаете?*

а) Догоните его и отдадите деньги.

б) После колебаний все же вернете деньги их хозяину.

в) Подумаете, что с этого человека не убудет, и оставите деньги себе.

7. *Вы переживаете из-за того, что приходится обманывать близких вам людей?*

а) Да, очень.

б) Не очень и в зависимости от ситуации.

в) Нет.

Вам было в детстве стыдно, когда вы украдкой брали конфеты?

а) Конечно.

б) В зависимости от того, сколько было конфет.
в) Нет; от того, что я съел одну конфету, ничего страшного не произошло.

Методика изучения совестливости

Методика разработана Е. П. Ильиным и направлена на выявление склонности человека испытывать чувство вины. При составлении опросника некоторые утверждения взяты из Методики Басса — Дарки (Шкала вины). Для маскировки цели опроса в опроснике имеются нейтральные утверждения.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд утверждений. При их соответствии с испытываемыми вами чувствами поставьте рядом с номером утверждения знак «+», при несогласии — знак «—».

Текст опросника

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
2. Мне больше нравятся картины с изображение природы, чем с изображением сцен из жизни.
3. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
4. Часто человек болеет потому, что он слишком пессимистично смотрит на жизнь.
5. Чтобы чего-то добиться в жизни, нужно приложить большие усилия.
6. Совесть — это выдумка людей.
7. Несовершенный человек не бывает по-настоящему счастлив.
8. Я делаю много такого, в чем впоследствии часто раскаиваюсь.
9. Каждый человек есть то, что он о себе думает.
10. Нечаянно обидев кого-то, я долго чувствую себя виноватым.
11. Там, где нет проблем, нет и интересной жизни.
12. Меня угнетает то, что я мало делаю (делал) для своих родителей.
13. Жизнь надо воспринимать такой, какая она есть, а не такой, какой ее хочешь видеть.
14. В детстве, побив кого-то или отняв игрушку, я никогда не раскаивался в содеянном.
15. В каждом явлении есть свои положительные и отрицательные стороны.
16. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
17. Лозунг «кто не работает, тот не ест» совершенно правильный.
18. Угрызения совести редко посещают меня.
19. Там, где есть бодрость духа, нет места болезням и печалям.
20. Только решая проблемы, ты можешь расти как личность.
21. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Результаты теста. Начисляется по 1 баллу за положительные ответы по пунктам 1, 3, 8, 10, 12, 14, 16 и за отрицательные ответы по пунктам 6, 18, 21.Ответы на остальные утверждения не учитываются. Подсчитывается набранная сумма баллов (минимум — 0, максимум — 10 баллов). Чем больше сумма баллов, тем выше совестливость (склонность к вине).

Методика «Шкала совестливости»

Приводимая ниже шкала взята из «Психодиагностического теста», разработанного В. М. Мельниковым и Л. Т. Ямпольским на основании зарубежных методик (MMPI и шестнадцатифакторного опросника Р. Кеттелла).

«Шкала совестливости» предназначена для измерения степени уважения к социальным нормам и этическим требованиям. Для лиц с высокими значениями фактора «совестливости» характерны такие особенности личности, влияющие на мотивацию поведения, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. В своем поведении такие люди руководствуются чувством долга, строго соблюдают этические стандарты, всегда

стремятся к выполнению социальных требований; высокая добросовестность обычно сочетается с хорошим самоконтролем.

Инструкция. На бланке для ответов вам предлагаются утверждения. При согласии с утверждением рядом с ним поставьте знак «+» («да»), при несогласии — «—» («нет»).

Текст опросника

1. Я строго соблюдаю принципы нравственности и морали.
2. Я всегда следую чувству долга и ответственности.
3. Я верю, что любые, даже скрытые, поступки не окажутся безнаказанными.
4. Меня возмущает, что преступника могут освободить благодаря ловкой защите адвоката.
5. Я считаю, что соблюдение законов является обязательным.
6. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
7. Если бы я должен был намеренно солгать человеку, мне пришлось бы смотреть в сторону, так как стыдно было бы смотреть ему в глаза.
8. Я люблю читать книги, статьи на темы морали и нравственности.
9. Меня раздражает, когда женщины курят.
10. Думаю, что существует единственное правильное понимание жизни.
11. Когда кто-нибудь проявляет глупость или невежество, я стараюсь его поправить.
12. Я человек твердых убеждений.
13. Я люблю лекции на серьезные темы.
14. Я считаю, что всякую работу следует доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости.

Обработка результатов и выводы. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу и подсчитывается их сумма. Чем выше набранная опрашиваемым сумма баллов, тем более у него выражены совестливость, чувство ответственности.

Опросник ДУМЭОЛП — диагностика уровня морально-этической ответственности личности

Любая черта морально-этической сферы личности проявляется в определенных ситуациях, требующих актуализации и конкретного внешнего проявления нравственных и моральных качеств в действиях и поступках. Последнее, в свою очередь, может выражаться в широком диапазоне (диспозициях) поведения. Помимо анализа этической корректности *собственно поступков* важно также учитывать их явную и (если это возможно) латентную детерминацию (бессознательные аспекты мотивации, степень осознанности и рефлексии).

Ниже приводится описание шкал опросника.

Шкала 1. Рефлексия на морально-этические ситуации (моральная рефлексия или рефлексия, актуализирующаяся в ситуациях, связанных с морально-этическими коллизиями и конфликтами).

Шкала 2. Интуиция в морально-этической сфере (нравственная интуиция).

Шкала 3. Экзистенциальный аспект ответственности.

Шкала 4. Альтруистические эмоции.

Шкала 5. Морально-этические ценности.

Шкала 6. Шкала лжи (социальной желательности).

Методика Марлоу — Крауна.

Шкала социальной ответственности (К. К. Муздыбаева).

Опросник субъективной трудности (Д. А. Леонтьев).

Высокий уровень сформированности морально-этической ответственности связан с социальной ответственностью, высоким уровнем самопонимания, низким уровнем социальной желательности.

Инструкция. Предлагаем принять участие в оценке особенностей вашей личности. Для этого вам необходимо ответить на нижеприведенные утверждения. Если вы согласны с

утверждением, то рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет — знак «—» («нет»). Если затрудняетесь ответить, то «0» («не знаю»). Обращаем ваше внимание на то, что правильность наших выводов будет полностью зависеть от искренности и точности ваших ответов.

1. Мне кажется, что любовь в современном мире потеряла свою ценность.
2. Я думаю, что интуитивно оценить аморальность человеческого поступка не может никто.
3. Я думаю, что постоянный анализ своего поведения и поступков вещь нужная, но не необходимая.
4. В жизни я больше придерживаюсь принципа «мне нравится», а не «я должен».
5. Я думаю, что такие понятия, как «долг» и «честь», утратили свое первостепенное значение.
6. Я никогда не пропускал интересных занятий в вузе.
7. Мне кажется, что бескорыстно помогать другим людям — способствовать развитию у них инфантилизма.
8. Советоваться с внутренним голосом, решая этические проблемы, свойственно людям со слаборазвитым мышлением и рефлексией.
9. Люди, которые постоянно занимаются «самокопанием», обычно не уверены в себе и малоадаптивны в обществе.
10. Мне кажется, что только сильная личность способна отвечать за свою жизнь и поступки.
11. Люди, которые постоянно борются за справедливость, на самом деле выскочки и завистники.
12. Я никогда никому не отказываю в помощи, даже если это ущемляет мои интересы.
13. Сочувствие и сопереживание другому человеку — это не решение проблемы, а уход от нее.
14. Я думаю, что моментально выбрать правильное решение в сложной этической ситуации не может никто.
15. Анализируя мотивы поведения других людей, я получаю удовольствие.
16. Я думаю, что человек не может полностью отвечать за то, что с ним происходит в жизни.
17. Если постоянно прислушиваться к голосу своей совести, можно остаться «без хлеба насущного».
18. Я понимаю, что спорить с родителями бесполезно, поэтому никогда не делаю этого.
19. Искренняя радость за успехи другого человека является, на мой взгляд, обратной стороной зависти.
20. Усматривание в окружающих меня явлениях действия сил «добра и зла» кажется мне примитивным и устаревшим.
21. Если постоянно задумываться о правильности жизни, то и жизнь может пройти мимо.
22. Я думаю, что человек не обязан отвечать за кризисы и конфликты, произошедшие в его жизни.
23. Общество диктует человеку свои ценности и идеалы — и никуда от этого не деться.
24. Я никогда не оцениваю людей.
25. Обычно чувство вины свойственно людям с низкой самооценкой, неуверенным в себе.
26. Люди, которые постоянно следуют голосу совести, выглядят смешно и несовременно.
27. Я думаю, что нужно делать дело, а не задумываться над тем, как это отразится на людях.
28. Безответственность, иногда проявляемая человеком, бывает, идет на пользу окружающим.

29. Я думаю, что в работе иногда нужно прибегать к принципу «цель оправдывает средства».

30. Манипулировать неэтично, и я никогда этого не делаю.

Ключ

Шкала 1. Рефлексия на морально-этические ситуации (конфликты, коллизии): ответы «нет» на вопросы 3, 9, 21, 27; ответ «да» на вопрос 15.

Шкала 2. Интуиция в морально-этической сфере: ответы «нет» на вопросы 2, 8, 14, 20, 26.

Шкала 3. Экзистенциальная ответственность: ответы «нет» на вопросы 4, 10, 16, 22, 28.

Шкала 4. Альтруистические эмоции: «нет» на вопросы 1, 7, 13, 19, 25.

Шкала 5. Морально-этические ценности: ответы «нет» на вопросы 5, 11, 17, 23, 29.

Шкала 6. Шкала лжи: ответы «да» на вопросы 6, 12, 18, 24, 30.

Если количество баллов по шкале лжи составляет от 3 до 5 — результаты недостоверны.

Для того чтобы выявить уровень сформированности морально-этической ответственности, необходимо суммировать результаты, полученные по шкалам опросника.

Низкий уровень сформированности морально-этической ответственности — от 0 до 5.

Средний уровень сформированности морально-этической ответственности — 5–15.

Высокий уровень сформированности морально-этической ответственности — 15–25.

Опросник акцентуаций характера Леонгарда — Шмишека

Опросник Г. Шмишека (Schmieschek Fragebogen) применяется для исследования типов акцентуаций личности. Теоретической основой опросника является концепция акцентуированных личностей К. Леонгарда. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом акцентуированными. Опросник опубликован Г. Шмишеком в 1970 году и содержит десять шкал, в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей, и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». С его помощью выявляется ряд типов акцентуации, влияющих на проявление совести: *демонстративный* , склонный к лживости и притворству; *гипертимный* , склонный к аморальным поступкам и несерьезному отношению к своим обязанностям; *дистимический* , обладающий обостренным чувством справедливости; *тревожный* , склонный к переживанию угрызений совести; *эмотивный* , обладающий обостренным чувством долга.

Инструкция. Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» («да»), если согласны, или «—» («нет»), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-либо обидел?

13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Были ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то с вами поступает несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно застеленная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувства юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли вы в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много

препятствий?

57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?

58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов находиться в нем?

63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливыми с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка перед сном или перед тем, как уйти, проверить, выключен ли свет и газ, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Долго ли вы злитесь?

79. Сильно ли вы переживаете за другого человека, если у него случилось горе?

80. Была ли у вас привычка в школе переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы скорее недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли выброситься из окна, броситься под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если бы пришлось участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Обработка результатов

Демонстративный тип : «+» 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88; «—» 51. Сумму ответов умножить на 2.

Застревающий тип : «+» 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81; «—» 12, 46, 59. Сумму ответов умножить на 2.

Педантичный тип : «+» 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83; «—» 36. Сумму ответов умножить на 2.

Возбудимый тип : «+» 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Сумму ответов умножить на 3.

Гипертимный тип : «+» 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Сумму ответов умножить на 3.

Дистимический тип : «+» 9, 21, 43, 75, 87. Сумму ответов умножить на 3.

Тревожно-боязливый тип : «+» 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; «—» 5. Сумму ответов умножить на 3.

Аффективно-экзальтированный тип : «+» 10, 32, 54, 76. Сумму ответов умножить на 6.

Эмотивный тип : «+» 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; «—» 25. Сумму ответов умножить на 3.

Циклотимный тип : «+» 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Сумму ответов умножить на 3.

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

Тест «Измерение неадаптивной вины» (IGQ)

Тест разработан американскими психологами (O’Connor et al., 1997) и адаптирован Е. В. Коротковой (2002).

Служит для выявления четырех типов иррациональной вины: вины выжившего, вины отделения, вины гиперответственности и вины ненависти к себе (характеристику этих типов см. в параграфе 3.6 настоящего издания).

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос, используя один из пяти представленных ниже вариантов ответа: 1) нет; 2) скорее нет, чем да; 3) иногда нет, иногда да; 4) скорее да, чем нет; 5) да.

1. Я склонен скрывать или уменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфорт.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.
12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании, которого он ждет от меня.
13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль, обидят.
14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого достиг.
15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.
16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.
17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня есть свои планы.
18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что заслужил это.
19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.
20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.
21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.
22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.
23. Я способен сохранять хорошее настроение, даже когда вижу нищих и бездомных людей.

24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.
25. Мне трудно сказать людям «нет», отказать им в ответ на их просьбу.
26. Если кто-то порицает меня за неудачу или ошибку, то я полагаю, что он прав.
27. Я не сочувствую людям, которые менее успешны и счастливы, чем я.
28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.
29. Я чувствую неловкость, если я не поступаю так же, как поступали мои родители.
30. Мне тяжело сознавать, что я обидел кого-то.
31. Если я терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.
32. Я чувствую себя неловко, если другие завидуют мне.
33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.
34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.
35. Когда я вижу очень бедных людей, это не нарушает мое душевное равновесие.
36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что думаю, что не достоин жить.
37. В обществе я люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.
38. Я очень неохотно высказываю мнение, которое отличается от мнения моего окружения (семьи, друзей, знакомых).
39. Если близкие мне люди имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить ее за них.
40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны этого, чем я.
41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.
42. Я не остерегаюсь говорить что-то негативное о своих родителях.
43. Я боюсь одиночества.
44. Когда я был ребенком, мои родители сурово наказывали меня, если я плохо себя вел.
45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.
46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.
47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.
48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.
49. Когда мои ближние достигают успеха и признания, у меня снижается тревога.
50. Я рад, что не похож на своих родителей.
51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.
52. Мне легко сказать другим «нет».
53. Думаю, что, когда люди обращаются со мной дурно, я заслуживаю это.
54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.
55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.
56. Меня не беспокоят проблемы моих близких.
57. Я чувствую себя недостойным любви.
58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.
59. Считаю, что родители всегда правы.
60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.
61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершил ранее.
62. Я склонен становиться несколько подавленным после важных достижений.
63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей.
64. Иногда я думаю, что я эгоист и безответственный человек.
65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, у меня появляется соблазн разделить их с бедным другом или родственником.

66. Я чувствую, что во мне существует что-то плохое.

67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю, как бы я чувствовал себя на их месте.

Обработка результатов. Следующие тринадцать пунктов учитываются с обратным знаком: 10, 16, 23, 27, 4, 35, 37, 42, 46, 47, 50, 52, 56. С учетом этого подсчитываются следующие суммы набранных баллов по каждой из четырех шкал:

Шкала «вина выжившего» : пункты 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67.

Шкала «вина отделения» : пункты 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63.

Шкала «вина всеобъемлющей ответственности» : пункты 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60.

Шкала «вина ненависти» : пункты 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.

Опросник «Ауто— и гетероагрессия»

Методика разработана Е. П. Ильиным для определения направленности агрессии на себя или на других.

Следствием осознания вины у одних людей может быть стремление наказать себя, то есть проявление аутоагрессии; у других же нет угрызений совести, и более того, у них наблюдается перекладывание ответственности за случившееся на других, проявление по отношению к ним агрессии (гетероагрессия). Данный тест помогает обнаружить, какая из этих двух тенденций преобладает у опрашиваемого человека.

Инструкция. Сейчас будет оглашен ряд положений, касающихся вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет, то знак «—».

1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.
2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю самого себя, а не партнеров.
4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.
5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.
6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов сказать все, что о нем думаю.
7. Я часто проклинаю себя за то, что сделал не то, что хотел.
8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.
9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).
10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.
12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.
14. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне, дураку, и надо.
16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.
18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.
20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

Ответный лист

Номер утверждения	Да	Нет
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Ключ

Шкала аутоагрессии : начисляется по одному баллу за ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и ответы «нет» по пунктам 17 и 19.

Шкала гетероагрессии : начисляется по одному баллу за ответы «да» по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 и ответы «нет» по пунктам 18, 20.

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале. Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

Методика «Измерение чувства вины и стыда» (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA) Дж. П. Тангней (1989)

Инструкция. Приведенные ниже сценарии описывают наиболее вероятные ситуации, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Прочтите каждый сценарий ситуации и попытайтесь представить себя в ней. Затем оцените, пользуясь пятибалльной шкалой, вероятность возникновения у вас каждой из приведенных версий возможных поведенческих реакций: «1» — никогда не стал бы так делать, это абсолютно не характерно для меня; «2» — маловероятно, но не исключено; «3»

— пятьдесят на пятьдесят, иногда так делаю, все зависит от обстоятельств; «4» — весьма вероятно, что так поступлю, подумаю или почувствую; «5» — всегда так делаю, это очень характерно для меня.

Будьте внимательны и оцените вероятность возникновения у вас каждой из предложенных реакций.

1. *Ваш друг хочет поделиться с вами чем-то важным для него, и вы договариваетесь о встрече в обеденный перерыв. Но только в пять часов вы вспоминаете, что подвели друга.*

а) Вы говорите себе: «Я к нему невнимателен».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Ну ничего, он все поймет!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы стараетесь как можно скорее объясниться и уладить недоразумение.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы оправдываете себя, думая: «Мой начальник отвлек меня как раз перед обедом».

1 — 2–3 — 4 — 5

2. *Находясь на своем рабочем месте, вы сломали ценный прибор или оборудование и, боясь показаться некомпетентным или неловким, пытаетесь скрыть это.*

а) Вы думаете: «Эта ситуация неприятна и беспокоит меня. Мне следует починить сломанную вещь либо попросить кого-то другого, более компетентного, починить ее».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы начинаете думать об увольнении.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Какие непрочные вещи делают в наше время!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2–3 — 4 — 5

3. *Вы проводите вечер в кругу друзей и чувствуете себя в этот вечер особенно привлекательным и остроумным. Супруга вашего приятеля (супруг вашей приятельницы) относится к вам с не скрываемой симпатией.*

а) Вы говорите себе: «Такой повышенный интерес ко мне со стороны супруги моего приятеля (супруга моей приятельницы) может расстроить моего приятеля (мою приятельницу)».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя неотразимым во всех отношениях.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы рады, что произвели такое неизгладимое впечатление.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Моему приятелю (приятельнице) следует больше уделять внимания».

1 — 2–3 — 4 — 5

4. *Вы до последней минуты откладывали сдачу отчета о выполненной работе. В последний момент вы что-то пишете на скорую руку, и в результате ваш отчет выглядит крайне плохо.*

а) Вы подвергаете сомнению собственную компетентность.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы думаете: «Почему в сутках только 24 часа?!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Мне следует влепить выговор!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Что сделано, то сделано!»

1 — 2–3 — 4 — 5

5. *Вы допускаете серьезную ошибку на работе, что приводит к провалу целого*

проекта, над которым работала ваша организация. Но вдруг узнаете, что за этот провал руководство винит не вас, а вашего коллегу.

а) Вы думаете, что руководство почему-то недолюбливает вашего коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Жизнь — несправедливая штука!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы помалкиваете и избегаете попавшего в немилость коллегу.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Неадекватность ситуации тяготит вас, и вы с готовностью вносите ясность, признавая себя ответственным за провал.

1 — 2–3 — 4 — 5

6. *Вам предстоит трудный телефонный разговор, от которого зависит очень многое. И вот уже несколько дней вы откладываете его. Наконец (всему приходит конец!) вы звоните, находите нужные слова и убеждаете своего собеседника в целесообразности вашей просьбы. В итоге вопрос решен.*

а) Вы говорите себе: «Оказывается, при необходимости я могу быть убедительным».

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете сожаление о том, что так долго откладывали этот трудный разговор, мучая себя и, возможно, других.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете себя трусом.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Я молодец!»

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы думаете: «Как бы в дальнейшем избежать необходимости делать такие трудные для себя телефонные звонки?»

1 — 2–3 — 4 — 5

7. *Вы решили сесть на диету, но, проходя мимо кондитерской и почувствовав чрезвычайно аппетитный запах, поддаетесь искушению и покупаете вкусную «венскую» булочку.*

а) Вы говорите себе: «Сегодня я больше ничего уже не буду есть!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе, оправдывая собственное отступничество: «Все этот запах! Я не мог пройти мимо!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы испытываете к себе отвращение за отсутствие воли и потерю самоконтроля.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Только разочек! Разве это имеет такое уж большое значение?»

1 — 2–3 — 4 — 5

8. *Во время отдыха на пляже вы играете в волейбол. Подаете мяч и попадаете в лицо товарищу по игре.*

а) Вы испытываете неловкость за неумение хорошо играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы думаете, что «потерпевшему» следует поучиться играть.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это всего лишь случайность!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и делаете все, что в ваших силах, чтобы «потерпевшему» стало лучше.

1 — 2–3 — 4 — 5

9. *Вы решили начать самостоятельную жизнь. К счастью, окружающие вас люди были добры и готовы помочь вам. Несколько раз вы вынуждены были брать деньги в долг и*

всякий раз при первой же возможности возвращали его.

а) Вы испытываете неловкость за себя из-за отсутствия жизненного опыта и неумения самостоятельно решать жизненные проблемы.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Что-то мне не везет!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы одержимы идеей о возвращении долга в кратчайшие сроки.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Мне можно доверять!»

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы гордитесь собой, потому что вы в состоянии возвращать долги.

1 — 2–3 — 4 — 5

10. *Вы ведете машину и внезапно сбиваете подвернувшуюся неизвестно откуда на дороге кошку.*

а) Вы говорите себе (чертыхаясь): «Кошки вообще не должны находиться на дороге!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Какой я ужасный человек!»

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы говорите себе: «Это просто несчастное стечение обстоятельств!»

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы мысленно возвращаетесь снова и снова к этому случаю и задаетесь вопросом о том, могли бы вы избежать этого.

1 — 2–3 — 4 — 5

11. *Вы выходите после сдачи экзамена (во время сессии или очередной аттестации на работе) с мыслью о том, что вы очень успешно справились с этим. Но вдруг выясняется, что ваш ответ оценили крайне плохо.*

а) Вы говорите себе: «Это всего лишь экзамен!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы говорите себе: «Экзаменатору я не понравился, и эта оценка — лишь отражение его явной антипатии ко мне».

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что вам следовало бы лучше готовиться к экзамену.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы чувствуете себя глупо.

1 — 2–3 — 4 — 5

12. *Вы и ваши коллеги завершили весьма трудную для всех работу над проектом. Результат оценен очень высоко, но руководство почему-то решает поощрить денежной премией только вас.*

а) Вы считаете руководство недальновидным.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете одиночество и оторванность от коллектива.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что ваш тяжелый труд оценен по достоинству.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы считаете себя успешным специалистом и гордитесь собой.

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы считаете, что вам следует отказаться от денежного вознаграждения.

1 — 2–3 — 4 — 5

13. *Во время одной из вечеринок вы позволяете себе бестактность и язвите в адрес отсутствующего в этот вечер приятеля.*

а) Вы говорите себе: «Это просто ради смеха и совершенно безобидно!»

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы чувствуете себя ничтожеством и гнусным существом.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы думаете, что, если бы ваш приятель оказался на вечеринке, он смог бы постоять за себя.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы извиняетесь и стараетесь подчеркнуть достоинства высмеянного вами приятеля.

1 — 2–3 — 4 — 5

14. *Работая над очередным проектом, вы допускаете серьезную ошибку, за которую подверглись критике как со стороны вышестоящего начальства, так и со стороны подчиненных* .

а) Вы считаете, что ваше руководство должно было более четко определить вашу задачу.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы испытываете желание сбежать и спрятаться.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следовало бы лучше разобраться в проблеме и надлежащим образом выполнить задание.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы говорите себе: «Каждый может ошибиться!»

1 — 2–3 — 4 — 5

15. *Вы откликнулись на просьбу о помощи в организации праздника для детей-сирот одного из детских домов. Как оказалось, на это потребовалась масса вашего времени и энергии. Вы не раз жалели о том, что вообще взялись за это, и подумывали о том, как бы это «забросить». В итоге праздник состоялся, и вы стали свидетелем счастливых улыбок на лицах детей.*

а) Вы чувствуете себя эгоистом и вообще лентяем.

1 — 2–3 — 4 — 5

б) Вы считаете, что вас втянули во что-то, чем вы вообще не желали бы заниматься.

1 — 2–3 — 4 — 5

в) Вы считаете, что вам следует задумываться над проблемами тех, кому в этой жизни не очень-то повезло.

1 — 2–3 — 4 — 5

г) Вы считаете, это замечательно, что вы кому-то хоть немного помогли.

1 — 2–3 — 4 — 5

д) Вы испытываете крайнее удовлетворение от себя и своей работы.

1 — 2–3 — 4 — 5

Ключ для постановки диагноза

Вопросы	Вина	Стыд	Экс-терналь-ность	Отстра-ненность	Бета-гордость	Альфа-гордость
1	в)	а)	г)	б)		
2	а)	б)	в)	г)		
3	а)		г)		в)	б)
4	в)	а)	б)	г)		
5	г)	в)	а)	б)		
6	б)	в)	д)		г)	а)
7	а)	в)	б)	г)		
8	г)	а)	б)	в)		
9	в)	а)	б)		д)	г)
10	г)	б)	а)	в)		
11	в)	г)	б)	а)		
12	д)	б)	а)		в)	г)
13	г)	б)	в)	а)		
14	в)	б)	а)	г)		
15	в)	а)	б)		г)	д)

Подсчитывается сумма баллов по каждому столбику (шкале).

Диагностика честности по почерку

Автор Инесса Гольдберг

Перед вами графические признаки, свидетельствующие о нечестности человека. Перед тем как их перечислить и объяснить, важно запомнить: чем больше указанных особенностей вы обнаруживаете, тем выше риск. Если во всем анализируемом вами почерке наберется четыре — шесть таких признаков, то ситуация еще нормативная, хотя и «пограничная». Если вы обнаруживаете в почерке человека восемь признаков — дело уже плохо и нужно «бить тревогу», если же десять — то речь уже идет о явной патологии. Начиная с семи признаков — будьте осторожны, не доверяйте — лучше проверяйте!

Примечание: признаки актуальны для людей с восемнадцати лет, так как некоторые подростковые внутренние конфликты и проблемы иногда могут давать кое-какие из признаков «лжи».

1. **Медленный, не спонтанный, не беглый почерк.** При таком почерке у человека есть время, чтобы подумать и скрыть свои спонтанные порывы. Такой почерк может быть обусловлен и потребностью производить впечатление, выглядеть «красиво». Однако в любом случае, так или иначе, речь идет об искусственности и сокрытии своего истинного лица.

2. **Наивный стиль школьных прописей.** Этот признак имеет связь с предыдущим и говорит о «делании вида» и необходимости понравиться. Большая вероятность личных психологических проблем. Иногда эти вещи вынуждают человека кое-что утаивать или промолчать…

3. **Общая изменчивость и непостоянство: переменчивость наклона, нечитаемость.**

Это свидетельствует о чрезмерной податливости внешнему влиянию, а также о трудности устоять перед соблазном. Изменчивость в почерке говорит обычно о нехватке дисциплинированности. Настолько, что ни логика, ни воспитание, ни совесть не могут здесь помочь.

4. **Нечитаемость либо двусмысленность букв.** Человек упускает важные детали либо отвечает двусмысленно, способность избегать ответственности. При неспонтанном почерке нечитаемость обычно говорит о пренебрежении, а порой о скрытности или сокрытии чего-то: человек не заинтересован, чтобы его поняли.

5. **Прямонаклонность или левонаклонность.** Специфика этих видов наклона почерка в том, что они говорят либо о сдержанности (сдерживании себя), либо о скрытности (сокрытии своих настоящих чувств).

6. **Выделение первых букв в словах.** Ощущение своей значительности и самонадеянность. Может не счесть (или, наоборот, счесть) нужным сказать или сделать что-либо исключительно на свое собственное усмотрение, не думая о других.

7. **Замена, пропуск букв либо одинаковое написание разных букв** (если нет дислексии). При медленном почерке, например, есть достаточно времени, чтобы писать, не запутываясь.

8. **Исправления.** Говорят часто о попытке сокрыть правду или личные ошибки, недостатки. Особенно «подозрительны» исправления, не способствующие читаемости этой буквы или слова.

9. **«Поломанность» линий или «дрожащие» линии.** Страх, запуганность, большая неуверенность.

10. **Сильная нитеобразность в форме букв.** Хитрость, манипулятивность, отсутствие четкой позиции, колебания; может рассказывать не все, а «примерно».

11. **«Кресты», перекрещивание линий.** Скрытность, закрытость в себе.

12. **«Висящие в воздухе» буквы.** Страх перед обязательствами.

13. **Сложные «петли» и «пузыри».** Несбыточные фантазии (человек может мечтать, но по сути — невольно обманывать).

14. **Буквы, открытые снизу, у основания.** Нечестность.

15. **«Залитые» буквы (чернильными кляксами).** Скрытность в сочетании с необходимостью удовлетворения чувственных потребностей.

16. **Слишком сильная правонаклонность.** Легко подвергается влиянию сильных и авторитетных.

17. **Два разных стиля в одном почерке.** Неискреннее представление себя с целью создания желаемого образа.

18. **Внезапные перемены в нажиме.** Неожиданные перемены поведения.

19. **Сильно петляющий ход строк и/или отступающие начальные поля.** Нахождение поводов и отговорок, приспособленчество.

20 **«Крючки» в конце линии по типу вязального крючка.** Алчность.

Как наглядный пример для тренировки автор приводит два образца почерка. Первый в качестве упражнения с последующим анализом, а второй предлагается как «домашнее задание» для желающих потренироваться самостоятельно.

Первый образец (рис. 1).

настоящее место жительство в Израиль.

В начале было очень тяжело, не зная языка, без родителей, чужая страна, незнакомые люди...

Но потихоньку, я взяла себя в руки начала учить язык, потом пошла в школу... Жизнь завертелась: новые знакомые, новые интересы

После школы я призвалась в армию, а после начала исполнять свои заветные мечты: моя професия.

Сегодня я очень рада, что сделала этот шаг, и я живу здесь, с вами, в нашей маленькой стране Израиль.

Рис. 1

Если внимательно присмотреться, в почерке этой девушки можно обнаружить несколько «признаков ненадежности», в зависимости от количества и выраженности которых уже можно сделать определенные выводы.

Признаки следующие. Почерк очень медленный, неспонтанный. Стиль наивный, банальный, «прописной». Двусмысленность некоторых букв (см. «я» — перед «призвалась», «т», «н», «п», «м», «и»). Замена, пропуск букв (в «заВетных», в «жительсТво, в «професСия»), а также одинаковое написание букв («ч» = «н» = «и»; «т» = «ш»). Отступающие начальные поля текста. Висящие «в воздухе» буквы (см. «ы», «п»). Пузатость, надутость букв (см. «з», «у», «б»). Кресты в «р». Прямонаклонность многих букв. Исправление, не способствующее читаемости буквы (см. «и» в слове «руки»).

Теперь автор предлагает попробовать свои силы самостоятельно, без подсказок (образец почерка на рис. 2). Как вы уже знаете, язык не имеет значения, попробуйте решить судьбу этого человека: возьмете ли вы его «с собой в разведку»? Помните: все решает не факт присутствия признаков ненадежности, а их количество.

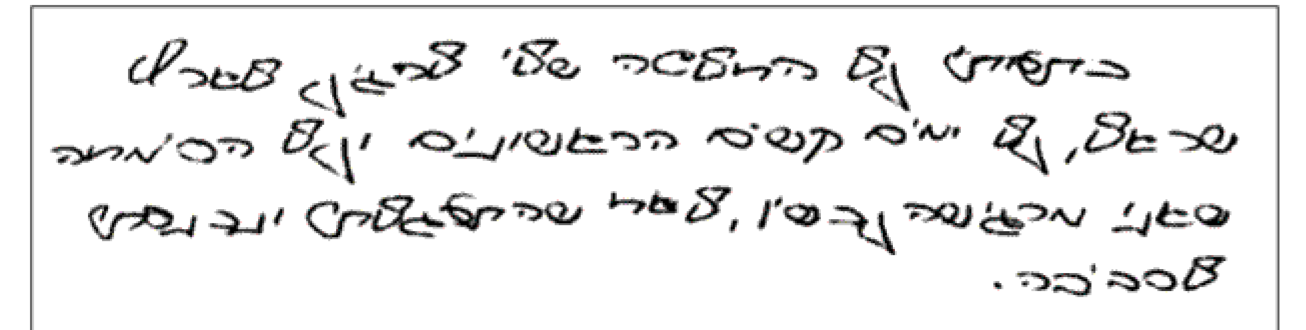


Рис. 2

Тест на честность (1)

1. *Вы нашли чужой кошелек, в котором нет документов, а только визитки и деньги. Будете ли вы звонить по телефону, чтобы вернуть найденное?*

а) Да, конечно.

б) Нет, ведь документов нет, а значит, ничего ценного не пропало.

в) Не знаю.

2. *В магазине вам неправильно дали сдачу — ошиблись в вашу сторону. Что вы сделаете?*

а) Уйду, прихватив «бонус».

б) Скажу об ошибке.

в) Все зависит от суммы.

3. *Вы хоть раз украли что-нибудь в магазине?*

а) Да.

б) Нет.

в) Не помню; вроде нет.

4. *Вы случайно навредили соседу, но этого никто не видел. Что вы сделаете?*

а) Сделаю вид, что это был не я, и не знаю, кто это сделал.

б) Честно признаюсь, что я, и предложу возместить ущерб.

в) Скажу, что это я, но ущерб возмещу, только если сосед будет грозить судом.

5. *Если в ресторане вам забудут включить в счет хлеб, что вы сделаете?*

а) Не буду говорить, это же мелочь.

б) Не скажу, даже если забудут включить в счет не только хлеб, но и напитки.

в) Сразу же скажу об ошибке.

6. *Симулировали ли вы когда-нибудь недомогание, чтобы уйти пораньше с работы?*

а) Да, один раз по крайне серьезной причине.

б) Нет, никогда.

в) Пользуюсь этим довольно часто.

7. *Готовы ли вы дать взятку, чтобы ваш ребенок был принят в элитную школу?*

а) Да, конечно.

б) Нет, ни за что.

в) Только если это единственный способ попасть в эту школу.

8. *Вас назначили ответственным за покупку продуктов к корпоративному празднику. Осталась небольшая сумма сдачи. Что вы сделаете?*

а) Заберу себе, должен же я получить «бонус» за то, что потратил время и силы на закупку продуктов.

б) Поделю сдачу между коллегами.

в) Куплю еще что-нибудь и заберу себе «сущие копейки» (нечего там делить).

9. *Можно ли вас уличить в неуплате налогов или неполной их уплате?*

а) Да, я стараюсь максимизировать прибыль и минимизировать налоги.

б) Нет, я исправно плачу налоги и сплю спокойно.
в) Разве что по незнанию или ошибке.

10. *Кто-то на работе присваивает деньги компании или зарабатывает их махинациями. Вы скажете об этом начальнику?*
а) Да.
б) Нет.
в) Не знаю.

Тест на честность (2)

№ п/п	Утверждения	Да	Нет
1	Представьте себе такую ситуацию: из машины инкассатора выпало 100 рублей, и вы забрали их. Станете ли вы прикладывать усилия, чтобы вернуть деньги?		
2	Если вы найдете 1000 казенных рублей, вы заберете их себе, зная, что при этом никто не пострадает?		
3	А если вы найдете 100 000 казенных рублей?		
4	А если вы найдете 1 000 000 долларов?		
5	Приходилось ли вам говорить, что вы богаче, чем это есть на самом деле?		
6	Кто-то на работе присваивает деньги фирмы. Скажете об этом начальнику?		
7	Вы хоть раз украли что-нибудь?		
8	Ваш ребенок, играя, разбил окно соседа. Вы сразу же согласитесь возместить потерпевшему все убытки?		
9	Расплачиваясь в кассе, вы заметили, что кассир дал лишний рубль. Вы скажете ему об этом?		

№ п/п	Утверждения	Да	Нет
10	Если вы сломаете что-нибудь в доме своего товарища, вы скажете ему об этом?		
11	Если на рынке вам ошибочно отвесят продуктов больше, чем вы просили, скажете ли вы об этом продавцу?		
12	Симулировали ли вы в детстве болезнь, чтобы не идти в школу?		
13	Приходилось ли вам обманывать своих родителей?		
14	Скрываете ли вы свои покупки от супруга (супруги)?		
15	Способны ли вы дать взятку?		

Тест на честность (3)

Этот тест предназначен для понимания того, насколько человек искренен и честен с людьми. И наверное, самое главное, благодаря этому тесту можно понять, насколько вы честны сами с собой и готовы искренне принять результаты и открыто показать их всем остальным.

№ п/п	Утверждения	Да	Нет
1	Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом		
2	Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо		
3	У меня бывают денежные затруднения		
4	Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха		
5	Бывало, я откладывал то, что требовалось сделать немедленно		
6	В компании я веду себя не так, как дома		
7	Я полностью свободен от всяких предрассудков		
8	Я не всегда говорю правду		
9	Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить		
10	Иногда я сержусь		

11	В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал		
12	Бывает, что я выхожу из себя		
13	В детстве я сразу и без пререканий делал все, что от меня требовалось		
14	Иногда я раздражен чем-нибудь		
15	Бывает, что я смехом реагирую на неприличную шутку		
18	Бывало, я опаздывал к назначенному времени		
17	Я люблю иногда посплетничать		
18	Среди тех, кого я знаю, есть такие лица, которые мне очень не нравятся		
19	Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть		
20	Мне случалось опаздывать		
21	Мне свойственно иногда прихвастнуть		
22	Иногда нет никакого желания чем-либо заняться		
23	У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим		
24	Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих		
25	Бывало, что я говорил неправду		
26	Все мои привычки положительны		
27	Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово несмотря ни на что		
28	Иногда могу похвастаться		
29	Подростком я проявлял интерес к запретным темам		
30	Я откладываю иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня		
31	У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться		
32	Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю		
33	Я люблю не всех своих знакомых		
34	Я могу про кого-нибудь сказать плохо		

Опросник «Честность»

39

Цель данного опросника — выявить уровень честности, открытости испытуемого. Опросник «Честность» может применяться и как самостоятельная методика, предназначенная для выявления уровня честности, открытости испытуемого (например, в целях профотбора).

Инструкция. Внимательно прочитайте следующие утверждения. В зависимости от того, согласны вы или нет с утверждением, напишите в бланке ответов «да» или «нет». Если вам сложно выбрать вариант, то попробуйте представить последний месяц вашей жизни. Оцените то, чего было больше за прошлый месяц. Не стоит слишком долго размышлять над ответом. Как правило, первый пришедший в голову ответ и является верным.

1. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
2. Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо.
3. У меня бывают денежные затруднения.
4. Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха.
5. Бывало, я откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
6. В компании я веду себя не так, как дома.
7. Я полностью свободен от всяких предрассудков.
8. Я не всегда говорю правду.
9. Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить.
10. Иногда я сержусь.
11. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
12. Бывает, что я выхожу из себя.
13. В детстве я сразу и без пререканий делал все, что от меня требовалось.
14. Иногда я раздражен чем-нибудь.
15. Бывает, что я смехом реагирую на неприличную шутку.
16. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
17. Я люблю иногда посплетничать.
18. Среди тех, кого я знаю, есть такие лица, которые мне очень не нравятся.
19. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
20. Мне случалось опаздывать.
21. Мне свойственно иногда прихвастнуть.
22. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
23. У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим.
24. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
25. Бывало, что я говорил неправду.
26. Все мои привычки положительны.
27. Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово несмотря ни на что.
28. Иногда могу похвастаться.
29. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
30. Я откладываю иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня.
31. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
32. Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю.
33. Я люблю не всех своих знакомых.

---

39 Источник: azps.ru/tests/kit/kit1011.html.

34. Я могу про кого-нибудь сказать плохо.

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов «да» на вопросы: 1, 3, 5, 6, 8–12, 14–25, 28–34 и количество ответов «нет» на вопросы: 2, 4, 7, 13, 26, 27.

0–5 баллов. Очень низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о ярко выраженной склонности ко лжи, приукрашиванию себя. Также может свидетельствовать о низких показателях социального интеллекта. Если данный опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам следует признать недостоверными.

6–13 баллов. Низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о значительной склонности ко лжи. Любит приукрашивать себя, свое поведение. Если опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам не обязательно следует признавать недостоверными. Однако следует отнестись к результатам вполне критично.

14–29 баллов. Нормальный результат. Склонность ко лжи не выявлена. Может быть, изредка склонен приукрашивать себя, свое поведение, но в пределах нормы.

30–34 балла. Высокий результат по шкале «Честность». Такой высокий результат может быть связан с высокой личностной честностью, а также быть следствием других причин: преднамеренного искажения ответов, очень неверной самооценки. Следует осторожно отнестись к данному результату.